

Technická univerzita v Liberci  
**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

---

**Katedra:** filosofie  
**Studijní program:** učitelství pro 2. stupeň základní školy  
**Kombinace:** občanská výchova – francouzský jazyk

## ZPŮSOBY KOMUNIKACE PRO ŽÁKY 2. STUPNĚ ZŠ

Methods of communication for Pupils of the age between 11-15 years

Méthodes de communication pour les élèves de 11 à 15 ans

**Diplomová práce:** 2008-FP-KFL-151

**Autor:**  
Šárka LOVČUKOVÁ

**Podpis:**

---

**Adresa:**  
Sokolovská 422  
276 01, Mělník

**Vedoucí práce:** PhDr. Stanislava Exnerová

**Konzultant:**

**Počet**

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
87	15 596	4	0	35	12

V Liberci dne: 02. 05. 2008

# **TU v Liberci, FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

461 17 LIBEREC 1, Studentská 2

Tel.: 485 352 515

Fax: 485 352 332

Katedra filosofie

## **ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE**

(pro magisterský studijní program)

pro (diplomant) Šárka Lovčuková  
adresa: Sokolovská 422, 276 01 Mělník  
obor (kombinace): občanská výchova – francouzský jazyk

Název DP: Způsoby komunikace pro žáky 2. stupně ZŠ

Název DP v angličtině: Methods of Communication for Pupils of the age between  
11-15 years

Vedoucí práce: PhDr. Stanislava Exnerová

Konzultant:

Termín odevzdání: 13. 5. 2008

Pozn. Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování DP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné.resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne: 2. 1. 2008

  
.....  
děkan

  
.....  
vedoucí katedry

Převzal (diplomant): Šárka Lovčuková

Datum:

Podpis:

**Cíl:**

Cílem DP je vypracovat materiál pro učitele na 2. stupni ZŠ, který poskytne dostatek informací o problematice komunikace s dětmi v tomto věku. Cílem je charakterizovat specifika komunikace dětí v tomto věku a formulovat doporučení pro dospělé, ale především pro děti jako účastníky komunikace.

Diplomová práce bude obsahovat metodická doporučení pro učitele OV, kteří chtějí v hodinách občanské výchovy nebo jiných školních příležitostech děti seznámit s touto problematikou.

**Literatura:**

HAYES, N. Základy sociální psychologie. Vyd. 3. Praha: Portál, 2003. 166 s. ISBN 80-7178-763-9.

MACEK, P. Adolescence. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. 141 s. ISBN 80-7178-747 7.

ŘÍČAN, P. Cesta životem. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál, 2004. 390 s. ISBN 80-7178-829-5.

TARTAR GODETTE, E. Umění jednat s dospívajícími : [jak porozumět chování dospívajících : vedení dialogu s dospívajícími ... ]. Vyd. 1. Praha : Portál, 2001. 140 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-492-3.

VALENTA, J. Učíme (se) komunikovat: metodika komunikace v rámci osobnostní a sociální výchovy. 1. vyd. Kladno: AISIS, 2005. 207 s. Dokážu to?. ISBN 80-239-4514-9.

VYBÍRAL, Z. Psychologie lidské komunikace. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 263 s. ISBN 80-7178-291-2.

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce.

V Liberci dne: 02. 05. 2008

Šárka Lovčuková

---

## **Poděkování**

Za cenné rady, připomínky a trpělivost děkuji své vedoucí diplomové práce paní PhDr. Stanislavě Exnerové. Poděkování patří i mé rodině a přátelům za celkovou podporu.

# **ZPŮSOBY KOMUNIKACE PRO ŽÁKY 2. STUPNĚ ZŠ**

**LOVČUKOVÁ Šárka**

**DP–2008**

**Vedoucí DP:** PhDr. Stanislava Exnerová

## **Anotace**

Diplomová práce se věnuje způsobům chování a jednání nezbytných pro efektivní komunikaci. Text obsahuje teoretické a praktické informace a rady, jak umět jednat s lidmi, zejména jak porozumět chování dospívajících. DP objasňuje, proč a jaké specifické komunikační prostředky žáci 2. stupně ZŠ používají. Nabízí vychovatelům metodickou příručku obsahující aktivity zaměřené na komunikaci a vzájemné porozumění. Tyto aktivity podporují osobnostní a sociální rozvoj jedince a přispívají k sebepoznání a pochopení druhých.

## **Summary**

The diploma thesis focuses on methods of manners and behaviour that are fundamental for effective communications. The thesis contains theoretical and practical information and advice about how to deal with people, especially how to understand the behaviour of adolescents. Specific communication forms means that are used by pupils at the middle school are explained in the paper. The thesis includes methodical manual for schoolmasters concentrating on communications and mutual understanding. These activities support personality and social development of an individual and help enhance self-understanding and understanding of the others.

## Résumé

Le mémoire se concentre sur des méthodes et des comportements nécessaires à une communication efficace. Le texte contient des informations théoriques et pratiques ainsi que des conseils sur de sur les façons de communiquer avec d'autre personnes et plus particulièrement avec les adolescents en se basant sur leurs comportements. Le mémoire met en évidence quels spécifiques de la communication les élèves du collège utilisent et pour quelle raisons. Il propose aux éducateurs un manuel méthodique comprenant des activités orientées vers la communication et la compréhension mutuelle. Ces activités soutiennent le développement personnel est social d'un d'individu et aident à la connaissance de soi et à la compréhension des autres.

## Klíčové pojmy

<b>Klíčové pojmy</b>	<b>Key Expressions</b>	<b>Mots-Clés</b>
dospívání	Adolescence	adolescent
sociální komunikace	Social Communication	communication sociale
komunikační dovednosti	Communication Skills	habiletés de communication
metodická příručka	Methodical Manual	manuel méthodique
psychosociální hry	Psycho-social games	jeux psychosociaux



## **Použité zkratky a znaky**

DP	diplomová práce
FP	fakulta pedagogická
NK	nonverbální komunikace
RVP	rámcový vzdělávací program
RVP ZV	rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
VK	verbální komunikace
*	Viz slovníček

# Obsah

<b>ÚVOD .....</b>	<b>11</b>
1.1 Sociální komunikace.....	13
1.1.1 Verbální komunikace .....	14
1.1.2 Nonverbální komunikace.....	15
1.2 Pedagogická komunikace .....	16
1.3 Obecná pravidla a rady pro úspěšnou komunikaci.....	17
<b>2 CHARAKTERISTIKA ŽÁKA 2. STUPNĚ ZŠ.....</b>	<b>18</b>
2.1 Vývojové zvláštnosti žáků 2. stupně ZŠ.....	18
2.2 Pubescence – tělesný vývoj .....	19
2.3 Pubescence – duševní vývoj .....	20
2.3.1 Emocionalita a kognitivní změny .....	20
2.3.2 Vztahy k vrstevníkům a dospělým .....	21
2.4 Specifika a potřeby dospívajících .....	22
3.1 Doporučení pro učitele.....	27
3.2 Doporučení pro rodiče .....	31
3.3 Doporučení pro dospívající .....	34
<b>4 METODIKA VZÁJEMNÉHO POROZUMĚNÍ.....</b>	<b>37</b>
4.1 Základní principy výuky komunikace.....	38
4.1.1 Aktivace žáků.....	38
4.1.2 Reflexe a evaluace .....	41
4.2 Osvojení komunikačních dovedností .....	43
4.2.1 Čím mluvíme .....	44
4.2.2 Jak přijímáme komunikační zprávy.....	50
4.2.3 Jak tvoříme komunikaci .....	54
4.2.4 Efektivní komunikace.....	59
4.3 Osobnostní a sociální rozvoj žáka .....	64
4.4 Závěrečné shrnutí.....	78
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>80</b>
<b>Slovníček .....</b>	<b>82</b>
<b>Seznam zdrojů a použité literatury .....</b>	<b>83</b>
<b>Seznam příloh .....</b>	<b>86</b>
<b>Přílohy .....</b>	<b>87</b>

# ÚVOD

Současný vzdělávací program v České republice má za cíl vychovat všestranně a harmonicky rozvinutou osobnost, která své získané vědomosti, dovednosti, schopnosti, hodnoty a postoje uplatňuje ve svém osobním i pracovním životě.

Diplomová práce Způsoby komunikace pro žáky 2. stupně ZŠ z tohoto programu pro základní vzdělávání vychází a zaměřuje se na takové způsoby chování a jednání, jenž napomáhají k vytvoření uspokojivých komunikačních podmínek a vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a spolupráci s ostatními lidmi.

V teoretické části DP budu charakterizovat žáky 2. stupně ZŠ a seznámím vás s jejich specifickými komunikačními prostředky v období dospívání. Následující kapitoly budou pojednávat o problematice komunikace dětí daného věku a nabídnou vám, jako účastníkům komunikace, stručná a jasná doporučení.

Praktická část DP je tvořena metodickou příručkou obsahující aktivity pro dospívající. Tato část je určena hlavně pro pedagogy, kteří chtějí své svěřence zasvětit do tajů efektivní komunikace. Prezentované aktivity budou rozděleny do dvou okruhů. První okruh by měl přispět k osvojení každodenních komunikačních dovedností. Druhý okruh bude orientován na činnosti, které napomáhají získat zdravé sebehodnocení, sebeprosazování a vytvořit otevřené vztahy mezi lidmi.

Cílem práce je tedy nabídnout čtenářům ucelený pohled na problematiku komunikace dospívajících a poskytnout rady a návody, jak zefektivnit oboustranné dorozumívání.

# 1 KOMUNIKACE

V průběhu celého vývoje si člověk osvojuje nejrůznější vědomosti a dovednosti, které mu bezpochyby přispívají k lepším sociálním vztahům a komunikaci mezi lidmi. Během našeho života se neustále začleňujeme do společnosti, měníme své role a učíme se účinně komunikovat v různých situacích. Většina z nás se snaží zdokonalovat své komunikační dovednosti, protože si uvědomuje jejich důležitost jak v soukromém, tak v profesním životě.

Definice slova komunikace není jednotná, tento pojem má mnoho různých významů. Původ slova můžeme nalézt v latinském *communicare*, což znamená informovat, oznamovat, radit se s někým.

Jandourek<sup>1</sup> vymezil komunikaci z hlediska:

- přenosu informací mezi lidmi, při kterém je sdělení předáno od vysílajícího k příjemci.
- informačního propojení systémů; výstupy jednoho systému jsou zároveň vstupy druhého systému.
- sociální operace: informace→sdělení→pochopení. „Komunikace znamená nejen přenos informace, ale také výměnu emocionálního obsahu např. pomocí neverbálních náznaků. Teprve znalost tohoto obsahu umožňuje pochopení vlastního smyslu informace.“<sup>2</sup>

---

1 JANDOUREK, J. Sociologický slovník. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. s. 126.

2 JANDOUREK, J. Tamtéž., s. 126.

## 1.1 Sociální komunikace

Člověk je tvor společenský a komunikace ho provází již od počátku jak z hlediska antropogeneze\*, tak z pohledu ontogeneze\*. Už odnepaměti máme potřebu se s někým identifikovat, mít pocit užitečnosti a sounáležitosti. Účastníky komunikace se stáváme již v prenatálním období. Nenarozené dítě má potřebu pohybovat se, a tím také reagovat na emoce matky a podněty „zvenčí“. Po narození komunikujeme tím, že dáváme najevo bolest, hlad, žízeň nebo nespokojenost a postupně naše komunikační dovednosti zdokonalujeme. Následující významný mezník je 3. rok našeho života, kdy dochází k intenzivnímu rozvoji řeči, a tedy i komunikace. Obohacujeme si slovní zásobu, neustále se na něco ptáme a něco se dozvídáme. Tím si rozšiřujeme naše znalosti, komunikační dovednosti, a zároveň na sebe upoutáváme pozornost okolí. Za velmi podstatný přelom ve vývoji jedince osobně považují pubescenci, kterou lze jednoduše charakterizovat za období vzdoru a prosazování vlastních zájmů.

Sociální komunikací se částečně zabývá většina z existujících věd. Psychologie se zaměřuje na interpersonální komunikaci (vzájemná komunikace mezi jedinci), ale též se věnuje intrapersonální komunikaci (jedinec komunikuje sám se sebou, klade si otázky, hledá řešení, vede vnitřní dialog). Sociologie zkoumá komunikaci jedince se svým okolím, sociální antropologie se zabývá odlišnostmi v komunikaci různých kultur, informatika studuje aplikaci informací v organizacích a jejich použití v komunikaci mezi lidmi. Mezi další vědy, které se komunikací a řečí prakticky či teoreticky zabývají, patří: filozofie, sémiotika, rétorika, fonologie atd.

V životě, ale i během pouhého dne vystřídáme několik sociálních rolí\*. Rozdílně komunikujeme ve škole či na pracovišti, obchodě, rodině a z hlediska společenského postavení. Odlišně se také vyjadřujeme v přítomnosti dospělých, dětí, známých a neznámých lidí atd. Volba stylu jazyka do značné míry ovlivňuje náš celkový způsob komunikace s okolím.

Způsoby sociální komunikace lze rozdělit na dva základní typy: verbální (slovní komunikace) a nonverbální (mimoslovní komunikace), někdy se uvádí i komunikace činem.<sup>3</sup> V komunikaci nejde pouze o to, co si sdělujeme, ale také jak si to sdělujeme. „Komunikace může být uskutečňována s různými záměry. Může jít o vysvětlení, poučení, přesvědčování, řešení konfliktu, vyjednávání, uklidňování.“<sup>4</sup>

### **1.1.1 Verbální komunikace**

Při verbální komunikaci se dorozumíváme řečí jak v mluvené, tak ve psané formě. Sdělujeme si myšlenky, názory, pocity, prosby, žádosti apod. Verbální komunikace může mít několik podob, např.: zprostředkovaná, mluvená, psaná, živá nebo reprodukováná a mezi nejčastější způsoby sdělování patří rozhovor, monolog, dialog.

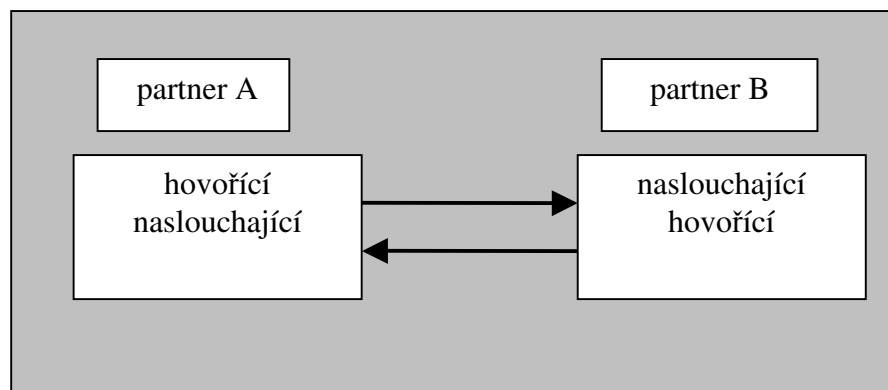
Hovoří-li se o verbální komunikaci, rozlišuje se komunikátor („člověk, který mluví“, nebo-li autor mluvené či psané řeči) a recipient („člověk, který naslouchá“, nebo-li příjemce sdělení). Sdělení komunikátora obsahuje určitý záměr, jenž předchází slovní formulaci a dává jí smysl. Úkolem recipienta je záměr komunikátora dekodovat, to znamená odhalit smysl a cíl sdělovaného. Pokud má být vzájemné dorozumívání úspěšné, musí docházet k pravidelné výměně rolí naslouchajícího a hovořícího a zároveň ke kontrole komuniké (obsah sdělovaného). Účastníci by se měli oboustranně ujišťovat, že informaci správně porozuměli, tím se vyhnout případnému nedorozumění. Pravidlům pro úspěšnou verbální i neverbální komunikaci bude věnována samostatná podkapitola.

---

3 MAREŠ, J.; KŘIVOHLAVÝ, J. Komunikace ve škole. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995. s. 18.

4 MAREŠ, J.; KŘIVOHLAVÝ, J. Tamtéž, s. 14.

**Obr. 1:** Střídání činností účastníků komunikace



**Zdroj:** vlastní

### 1.1.2 Nonverbální komunikace

Tento typ komunikování nepoužívá slov, ale využívá zejména řeči lidského těla. Nonverbální komunikace umožňuje přenášet naše mimoslovní vyjádření myšlenek, emocí a postojů. Dokáže sdělit nálady, pocity, afekty, vytvářet první dojmy o lidech a podtrhnout verbální sdělení (slouží jako doprovod verbální komunikaci). Většina lidí si své nonverbální projevy neuvědomuje. Nezapomínejme však, že některé z nich mohou působit přesvědčivěji než slovní projevy. V současné době je síla nonverbálních prostředků chápána jako významný prvek řeči.

Prostředky nonverbální komunikace se dělí na paralingvistické a extralingvistické aspekty. Paralingvistické komunikační prostředky se vyskytují při mluvené řeči a tvoří formální stránku komunikace. Patří do nich: pauzy, slovní důraz, intonace, hlasitost, rychlost, plynulost a barva řeči. „...mluvčí může prozradit to, co vůbec říci nechtěl, ale může záměrně mnohé naznačit nebo „dopovědět“...“<sup>5</sup> Totéž platí i pro extralingvistické prostředky, nebo-li řeč těla, tj.: gestikulace\*, mimika\*, haptika\*, proxemika\*, posturologie\*, výraz očí a celkový vzhled člověka. Každý neverbální signál<sup>6</sup> je odrazem dané kultury, doby nebo prostředí a má svůj specifický význam, což může leckdy způsobit jisté nedorozumění. „... poklepání si na hlavě v místě spánku v Holandsku

---

5 VYBÍRAL, Z. Psychologie komunikace. vyd. 1. Praha: Portál, 2005. s. 89-90.

6 Viz příloha 1

znamená *Jsi bystrý, u nás Nemáš v hlavě vše v pořádku.*<sup>7</sup> Mladá generace (hlavně dospívající) používá neverbální signály, kterým starší lidé nemusejí úplně porozumět. Jedná se především o gesta a úpravu zevnějšku.

Jako třetí způsob se uvádí komunikace činem. Podstatou komunikačního sdělení je náš čin, který vypovídá o našem chování v určité situaci.

## 1.2 Pedagogická komunikace

Součástí sociální komunikace je pedagogická komunikace, která zpravidla probíhá ve vymezeném čase a prostoru, mezi lidmi s určitými rolemi, se stanoveným obsahem a je především cílově orientovaná. „Pedagogická komunikace je definována jako vzájemná výměna informací mezi účastníky výchovně vzdělávacího procesu, která slouží výchovně vzdělávacím cílům.“<sup>8</sup> Jednoduše lze říci, že se jedná o komunikaci ve škole, mezi učitelem a žákem v průběhu vyučování, o přestávkách a po vyučování. Pedagogická komunikace používá ke sdělení stejné komunikační prostředky (verbální, nonverbální) jako sociální komunikace. Do pedagogické komunikace často vstupuje autor učebnic, příruček nebo technické prostředky. Z tohoto vyplývá, že komunikace není pouze ústní, ale využívá se také psané a zvukové komunikace. Mezi účastníky pedagogické komunikace patří vychovávaný (žák, třída) a vychovávající (učitel, ale také školní třída, vše záleží na momentální roli jedince či skupině žáků). Pro pedagogickou komunikaci je typický asymetrický vztah mezi komunikujícími, který vyplývá z nadřazeného postavení jednoho z účastníků, v tomto případě učitele. Učitel rozhoduje o otázkách komunikace: kdo s kým bude komunikovat, o čem, jak dlouho, jakým způsobem atd.

---

7 GAVORA, P. Učitel a žáci v komunikaci. Brno: Paido, 2005. s. 99.

8 MAREŠ, J.; KŘIVOHLAVÝ, J. Komunikace ve škole. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995. s. 24.



### **1.3 Obecná pravidla a rady pro úspěšnou komunikaci**

Obecná pravidla a rady pro úspěšnou komunikaci jsou do značné míry ovlivněny normami a konvencemi konkrétní společnosti a kulturními zvyklostmi dané země. Hlavní zásadou je dodržovat chování a jednání, které je považováno za žádoucí.

- Uvědomte si, že nelze nekomunikovat. I mlčením něco vyjadřujete.
- V průběhu dorozumívání dbejte na to, aby docházelo k pravidelnému střídání rolí hovořícího a naslouchajícího.
- Neskákejte druhému do řeči.
- Předcházejte nedorozuměním. Ujistěte se, že jste správně porozuměli.
- Snažte se ovládat své neverbální signály a emoce. Mohou prozradit víc než verbální projev.
- Nevyhýbejte se konfliktním situacím. Před nimi neutečete.
- Dodržujte pravidla společenského chování za každých okolností.
- Nemanipulujte a nezastrašujte účastníka komunikace.

## 2 CHARAKTERISTIKA ŽÁKA 2. STUPNĚ ZŠ

Tato kapitola by vás měla seznámit s náročným obdobím života, jímž žák na 2. stupni základní školy prochází, a poskytnout vám stručný přehled nejvýznamnějších transformací jedince. Problematice dospívání je věnován velký počet českých i zahraničních publikací, ve kterých se pracuje s různými pojmy a významy, a proto si dovoluji jasně definovat a vymezit vývojovou etapu dítěte na 2. stupni českých základních škol.

Klíčovým termínem pro období staršího školního věku od 11 do 15 let je pubescence (v české terminologii dospívání či puberta). „Tento pojem je odvozen ze slova *pubescere*, tj. obrůstat chmýřím, vousy, ale také dospívat.“<sup>9</sup> Někteří autoři pubescenci dále diferencují na prepubescenci od 11 do 13 let a pubescenci 13. až 15. rok dítěte. V zahraniční literatuře se většinou vyskytuje termín adolescent nebo výraz teenager, nebo-li *náčtileť*. Ať už se pro vyjádření dospívání použije jakákoli terminologie, vždy se jedná o období biologických, kognitivních, emocionálních a psychologických změn v osobnosti jedince, které je považováno za spojnici mezi dětstvím a dospělostí.

### 2.1 Vývojové zvláštnosti žáků 2. stupně ZŠ

Obecně lze říci, že mezi žáky 6. - 7. tříd (11 – 13 let) a 8. – 9. tříd (13 – 15 let) jsou vývojové zvláštnosti zejména v oblasti školní práce a citového vývoje. Nezapomínejme však, že průběh dospívání má individuální charakter. Z osobní zkušenosti ze souvislé pedagogické praxe mohu potvrdit, že žáci 6. – 7. tříd jsou více výřečnější a ochotní se aktivně zapojit do vyučování. U většiny šestťáků bylo vidět, jak se na začátku školního roku vypořádávají s přechodem z 1. na 2. stupeň ZŠ. U žáků 8. – 9. tříd jsem pocítovala intenzivní pubertální znaky chování a bylo je třeba více motivovat k práci v hodině.

---

9 HRÍCHOVÁ, M.; NOVOTNÁ, L. a MIŇHOVÁ J. Vývojová psychologie pro učitele. 2. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita, 2000. s. 52.

## 2.2 Pubescence – tělesný vývoj

Pubescence, neboli puberta či dospívání - od 11 do 15 let (toto vymezení je pouze orientační; nástup a konec pubescence jsou velmi individuální), je považováno za nejkritičtější a nejdynamičtější období života, ve kterém dochází k biologické, psychické a sociální transformaci jedince, a kde jsou individuální rozdíly, jak mezi dívkami a chlapci, tak mezi stejným pohlavím velmi výrazné.<sup>10</sup>

Pro začátek pubescence je charakteristické vylučování hormonů z hypofýzy (podvěsek mozkový), který podněcuje zrychlený tělesný růst a rozvoj pohlavních žláz. V tomto období můžeme skoro každý den pozorovat, jak se naše tělo mění, zároveň však rostou a zrají vnitřní pohlavní orgány a vytvářejí se sekundární pohlavní znaky: „ochlupení v krajině podpažní a stydké, morfologické změny prsních bradavek a vousy u chlapců, změna hlasu (*mutace*) a první výron semene (*poluce*), která nastává přibližně ve 14 – 15 letech, vývoj mléčné žlázy u dívek a ovulace\* s nástupem *menarché*, tj. první menstruace (kolem 12 roku).“<sup>11</sup>

Dívky dospívají dříve, což má za příčinu jejich dočasný zrychlený růst. Podstatou těchto tělesných změn je to, jak se s nimi pubescent dokáže vyrovnat, přijmout či vytvořit si novou identitu. Dříve vyspělí chlapci bývají ve třídě více oblíbení, zvyšují si svou atraktivitou společenský status, naopak pozdě zrající chlapci jsou menší, slabší a mají četné komplexy.<sup>12</sup> Některé dívky neumí přijmout své nové tělo a snaží se ho skrývat větším číslem oblečení nebo drží různé diety, které mohou společně se špatným dlouhodobým psychickým stavem způsobit poruchy příjmu potravy: anorexie\* a bulimie\*.

Častý je rozdíl mezi tělesnou a duševní pubescencí. Velmi vyspělý jedinec může být rozumově i citově pozadu, zatímco jiný jedinec stejného věku může být duševně velmi

---

10 ŘÍČAN, P. Cesta životem. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál, 2004. s. 181.

11 KOHOUTEK, Rudolf. Úvod do vývojové psychologie [online]. [cit. 23. 4. 2007].

Dostupné na: [http://www.ped.muni.cz/wpsy/stud\\_materialy/koh\\_vyv\\_ps.htm](http://www.ped.muni.cz/wpsy/stud_materialy/koh_vyv_ps.htm)

12 ŘÍČAN, P. Cesta životem. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál, 2004. s. 186-7.

vyspělý, avšak jeho tělesný vzhled tomu neodpovídá. V současné době někteří odborníci upozorňují na dlouhodobé zrychlení tělesného vývoje (růstu, váhy a pohlavního dospívání), tj. *sekulární akceleraci*, které do jisté míry zrychluje i rozvoj rozumových schopností a její příčinou je pravděpodobně zlepšená výživa, méně infekčních chorob a lepší zdravotní péče.<sup>13</sup>

## 2.3 Pubescence – duševní vývoj

Tato fáze vývoje jedince bývá často označovaná za období hledání vlastní identity, emoční lability, změny postojů a chování. Dochází ke zdokonalování sociálního učení, vnímání, paměti, fantazie, probíhá postupný přechod od konkrétního myšlení k myšlení abstraktnímu.

### 2.3.1 Emocionalita a kognitivní změny

Variabilita emočního prožívání je způsobena hormonálními změnami, zvýšenou mírou sebereflexe a sebehodnocení. V publikacích zabývajících se vývojovou psychologií bývá toto období charakterizováno jako období emoční lability (G. S. Hall), vulkanismu (V. Příhoda), hněvu a bouře, hovoří se též o *druhém vzdoru*, tj. existuje určité podobenství mezi 3. rokem života a pubertou, uvědomění si změny.

Dochází k citovým výkyvům, podrážděnosti, přehánění, převládají záporné emoce: rozmrzelost, nepokoj, neklid, horečná aktivita, mlčenlivost, deprese. Pubescent vidí vše černobíle (pozitivně či negativně), buď miluje, anebo nenávidí, v každém případě je přesvědčen o svém správném postoji. Prochází též krizí dospívání – *crise d'originalité juvénile*.<sup>14</sup> – považuje se za jedince schopného si uvědomit určité souvislosti, které ostatní nevidí a nechápou, a tím si vytváří pocit výjimečnosti a originality.

Překonáváním egocentrismu se rozvíjí osobní morálka - přesvědčení o tom, co je správné a co je špatné. Vyspělejší pubescenti si začínají uvědomovat, že některá

---

13 ŘÍČAN, P. Tamtéž, s. 187.

14 BARNELY, P. Comment renouer le dialogue avec l'adolescent. Le Hameau éditeur, 1976. s. 27.

aktuální rozhodnutí mohou významně ovlivnit jejich budoucí život (volba povolání, životní styl a později i volba partnera), dochází ke vnímání a hodnocení vlastní budoucnosti. Během procesu dospívání se formuje charakter. Jeho vývojem, a tedy vývojem morálky, v níž je patrný vliv Piagetovy koncepce, se zabýval Lawrence Kohlberg. „Pro období školního věku je charakteristická *konvenční morálka*, jenž je založena na dvou principech: „buď dobrý“ v očích lidí, na kterých ti záleží, a dodržuj povinnosti a zákony, se kterými jsi souhlasil.“<sup>15</sup>

V období pubescence je značný rozvoj poznávacích procesů: zrakové vnímání, představy, přeměna myšlení. Podle Jeana Piageta se jedinec od 11 do 12 let dostává do *fáze formálně logických operací*, což stručně řečeno znamená, že člověk začíná přemýšlet o světě jinak než na úrovni jednoduchých symbolů, rozlišuje formu od obsahu. Stává se schopným uvažovat o výrocích, kterým nevěří. Pracuje s hypotézou, dedukcí, abstraktními pojmy a hledá alternativní řešení problémů. „Dítě chápe nové morální vztahy založené na vzájemné úctě vedoucí k jisté autonomii.“<sup>16</sup>

### 2.3.2 Vztahy k vrstevníkům a dospělým

Dospívající hledá svou vlastní identitu, cítí se jedinečným, ale zároveň si pokládá otázku:

„*kdo jsem*“, „*kam patřím*“, „*čeho jsem součástí*“. Má naléhavou potřebu definovat sebe sama jako příslušníka určité skupiny, s jejímiž cíli se ztotožňuje, a intenzivní touhu důvěřovat blízkým lidem. Erikson sebepojetí dospívajícího vyjádřil takto: „*Já jsem to, čemu věřím*.“ Pokud dítě ztratí důvěru v nejbližší lidi, může to narušit jeho psychosociální vývoj.<sup>17</sup>

Vliv vrstevníků a neformálních autorit stoupá, naopak působení formálních autorit a závislost na rodičích klesá. Dospívající hledá blízkého kamaráda, se kterým by si vzájemně sděloval nejrůznější pocity, problémy a tajemství, chce někoho obdivovat,

---

15 MACEK, P. Adolescence . Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. s. 83.

16 PIAGET, J.; INHELDER, B.: Psychologie dítěte. Praha: Portál, 2001. s. 113.

17 HRÍCHOVÁ, M.; NOVOTNÁ, L. a MIŇHOVÁ J. Vývojová psychologie pro učitele. 2. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita, 2000. s. 73.

k někomu vzhlížet a s někým se identifikovat. V současnosti stále roste obdiv k nejrozličnějším symbolům či kultům, jak v podobě živoucích osobností z kulturní a sportovní oblasti, tak v podobě fiktivních postav vyskytujících se ve filmech a literatuře. Rodiče, učitelé a samozřejmě i ostatní dospělí jsou neustále pozorováni a ostře kritizováni za jakoukoli chybu či nedostatek. Pubescent usiluje stále více o samostatnost. Již nevzhlíží ke všem dospělým zdola, ale začíná se na ně dívat jako na sobě rovné. Ke konci období puberty a později má dokonce sklon je podceňovat a odsuzovat.

Člověk si v období dospívání hledá partnera, se kterým si může popovídat a sdílet emoce. „První utváření erotických partnerských vztahů souvisí s uvědoměním si vlastní sexuality. Tyto vztahy jsou většinou ještě krátkodobé, jejich cílem bývá často zvědavost a potřeba ujistit se o vlastní ceně a přitažlivosti. Obvykle jsou vyplněné návštěvou kulturních a jiných akcí, a až později jsou více zaměřeny na sdělování vzájemných pocitů a prožitků.“<sup>18</sup>

## 2.4 Specifika a potřeby dospívajících

Na úvod této podkapitoly si dovoluji použít citaci, která naprosto přesně vystihuje vše, co ovlivňuje vývoj a způsob jednání dospívajícího. „Reakce a chování dospívajících se liší případ od případu. Neexistuje jeden typický profil adolescenta<sup>19</sup>, stejně jako neexistuje jedna forma dospívání. Také různé postoje a chování se liší v závislosti na momentální situaci, věku dospívajícího, jeho osobním životě, příslušnosti jeho rodiny k sociální skupině, na jeho školní docházce nebo podle toho, jestli sám sobě dovolí nebo nedovolí „vstoupit do období dospívání“, a konečně podle rodinné, školní a sociální tolerance vůči projevům chování typického pro tento věk...“<sup>20</sup>

---

18 MACEK, P. Adolescence. Adolescence . Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. s. 35.

19 adolescent chápán jako dospívající

20 TARTAR GODETTE, E. Umění jednat s dospívajícími: [jak porozumět chování dospívajících : vedení dialogu s dospívajícími ... ]. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. s. 28.

Jak jsem již zmínila v úvodu, člověk v období pubescence prochází složitými a náročnými změnami, které se odrážejí v jeho chování, ve vztazích s okolím a samozřejmě i v jeho specifickém způsobu komunikace. Proč někteří dospívající mají s rodiči a učiteli neustále konflikty a druzí se chovají přátelsky, poslušně a neodporují? Odpověď je jednoduchá. Někteří dospívající jsou ještě na psychické úrovni dítěte, potřebují mít pocit bezpečí a stále vyžadují ochranná křídla dospělých, zatímco ostatní se začínají osamostatňovat a vystupovat sami za sebe. Z tohoto důvodu mohou mít dospělí odlišné zkušenosti se stejně starými dětmi.

V první řadě je třeba si položit otázku, proč dospívající používají specifické výrazové prostředky. Pubescenti mohou pocítovat nedostatečný prostor a málo příležitostí pro smysluplné začlenění do společnosti v případě, že o ně dospělí nejeví velký zájem, neberou na ně ohled a neposkytnou jim potřebnou pozornost pro svobodné vyjádření svých názorů. Cítí se být nepochopeni, nevyslyšeni, a tak se snaží na sebe jakýmkoli způsobem upozornit. Z těchto důvodů si mohou vytvářet svoje vlastní prostředí a subkulturu, která je charakteristická specifickým jazykem, stylem oblékáním a celkovou úpravou zevnějšku. Bojují tím proti běžným konvencím ve společnosti a zdůrazňují svou jedinečnost. Získávají pocit sounáležitosti a uznání od členů skupiny, se kterými se snaží identifikovat, a tím nalézt své místo ve společnosti. Skupina je místem výměny informací, emocí a částečně zbavuje dospívající osobní zodpovědnosti.

Pro dospívající je typické, že používají slang tj. nespisovný útvar jazyka, který je charakteristický pro mluvčí náležející k určité zájmové nebo profesionální skupině. Slangové výrazy vznikají a jsou přijímány jako projev příslušnosti k určitému prostředí. Žákovský slang má rysy neformálnosti a uvolněnosti, jeho podstatou je jazyková hra, vynalézavost a originalita. Mezi hojně užívané výrazy patří obrazná pojmenování, tvořená většinou na základě metafory, všelijaké vulgarismy a přejatá slova z angličtiny. Čas od času se vyskytne již zapomenutý jazykový obrat, který u dospívajících vyvolává jakýsi posměch, a tak automaticky nabývá na své popularitě. Tyto specifické výrazové prostředky často vytvářejí komunikační bariéry mezi jednotlivými generacemi. S rozšířením užívání textových zpráv a elektronické pošty roste oblíbenost nejrůznějších šifer a znaků, které umožňují rychlejší komunikaci a doplňují

komplexnost sdělení. Jako příklad bych uvedla emotikony tzv. „smajlíky“.<sup>21</sup> Dle mého osobního názoru, oblečení a celkový zevnějšek, držení a pohyby těla patří do nejčastějších nonverbálních projevů pubescentů. Jednoznačně tím sdělují svou jedinečnost a odlišnost od ostatních. Někdy se můžeme setkat i s „extravagantními typy“, kteří se chtějí distancovat jak od starší generace, tak od svých vrstevníků. Dready\*, rasta copánky\*, piercing\*, tetování či momentálně velmi populární Emo\* styl a ostatní úpravy mladé generace dnes nikoho nepřekvapí a příliš nepohorší.

Dospívající touží co nejvíce se od rodičů odlišit a vzdálit, ale na druhou stranu mají potřebu udržovat s nimi kontakt a podobat se jim. Často se obrací na jiné dospělé, než jsou rodiče. Mnohdy se jedná o rodinné příbuzné nebo vedoucí zájmových kroužků a táborů, které určitým způsobem obdivují a hledají u nich uznání a pochopení. Svěřují jim svá tajemství, zážitky a žádají je o radu. Očekávají od nich, že budou téměř kdykoliv k dispozici a nebudou je příliš moralizovat.

Člověk o sobě v období puberty neustále přemýšlí a vytváří si ideální představu vlastního já. Zažívá rozpor mezi tím, čím by rád byl a čím opravdu je, což může vést k pocitu méněcennosti a zklamání, které se projevuje nenávistí k sobě samému nebo vzpourou proti ostatním. Jakmile dospívající nemůže okamžitě dělat to, co ho napadlo, začne pociťovat vnitřní napětí a frustraci\*, která se projeví podrážděností. Někdy využívají konfliktních způsobů chování, aby na sebe upoutali pozornost nebo uspokojili nedostatek schopnosti komunikovat s ostatními.

## **Způsoby jednání a chování:**

### ***Proč pubescent jedná, tak, jak jedná?***

- Ztrácí se ve svém chování, což vyvolává pocit nejistoty a podrážděnosti.
- Řídí se svými pocity, dojmy a tím, co ho právě napadne.
- Nelíbí se mu způsob, jakým se s ním jedná.

---

<sup>21</sup> Viz příloha 2



- Občas mluví a ani si neuvědomuje význam, toho, co říká.
- Chová se paradoxně, protože se chce od nás oprostit, ale současně s námi vyhledává kontakt.
- Jeho tělesné proměny ho mohou rozrušovat.
- Může být frustrován vaší fyzickou přítomností (oidipovský komplex\*)
- Agresivita mu pomáhá zbavit se pociťovaného napětí.
- Potřebuje čas, aby byl schopen přijmout důsledky svých činů.

### ***Jak se chová, jedná...***

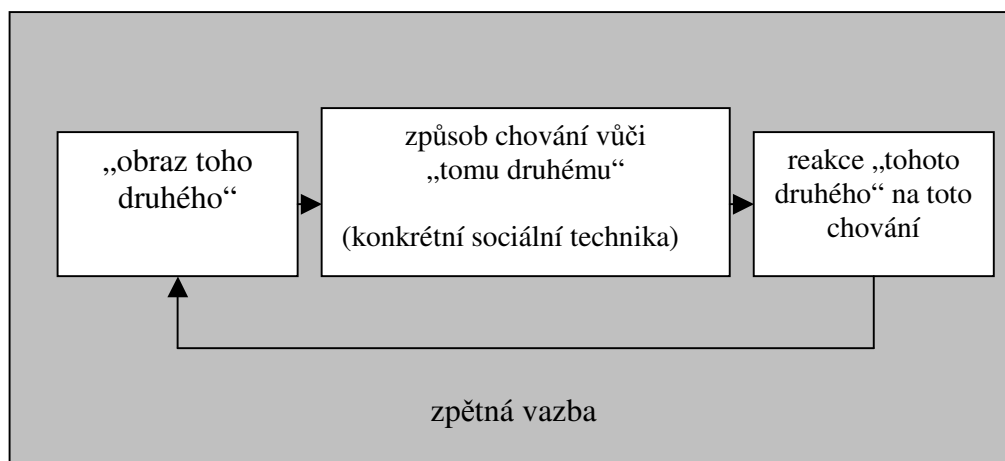
- Své tělo používá k vyjadřování své identity, vnitřních konfliktů, otázek, obav, úzkostí, problémů ve vztazích s druhými.
- Příkladá velký význam vašemu nonverbálnímu vyjadřování. Všímá si, zda jsou vaše slovní a neslovní projevy v souladu.
- Svým chováním si ověřuje, jaké jsou jeho možnosti, zda může uskutečnit zcela všechno.
- Vnitřní napětí vybíjí prostřednictvím vulgarismů, křikem a násilnickými gesty a výpady vůči osobám nebo věcem.
- Někteří nedokážou přiznat, že porušili pravidla, a tak zapírají a zapírají.

### 3 INTERAKCE S DRUHÝMI

V této kapitole bych se chtěla věnovat možným způsobům jednání v rámci komunikace a sociální interakce. Také vám, čtenářům, nabídnu určitá doporučení, která vám mohou v budoucnu usnadnit jednání a dorozumívání s ostatními.

Jak už jsem v předchozí kapitole zmínila, člověk je tvor společenský a neustále se stýká s jinými lidskými bytostmi, s nimiž si může vzájemně promluvit, vyměnit své názory a zkušenosti či sdílet společné hodnoty a postoje. Z tohoto tedy vyplývá, že člověk je podstatou interakce. Sociální interakci lze jednoduše vyložit jako vzájemnou výměnu způsobů chování, nebo-li vliv člověka na člověka.

**Obr. 2:** Sociální interakce



**Zdroj:** vlastní

„...pojetí interakce a komunikace bývá však mezi autory nejednotné a nejčastěji se uvádějí tři:

1. jde o různé procesy, přičemž interakce je obecnější, nadřazenější;
2. jde o dva aspekty jediného procesu;
3. jde o různé procesy, které mají určité části společné.“<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> MAREŠ, J.; KŘIVOHLAVÝ, J. Komunikace ve škole. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995. s. 116.

Tato diplomová práce se zabývá způsoby komunikace na 2. stupni ZŠ, což znamená, že bude též zkoumat vzájemné působení: učitel – žák, žák – rodiče a samozřejmě i rodiče – učitel. Vliv člověka na člověka, vztah mezi jedinci a konvenční způsoby chování dané společnosti jsou, dle mého názoru, nejvýznamnějšími činiteli ovlivňující vzájemné dorozumívání.

Již Jan Ámos Komenský ve svém díle Informatorium školy mateřské klade důraz na to, aby se děti učily mravům, společenské výchově a rozvíjely své jazykové a komunikační dovednosti. My dospělí, ať už se jedná o učitele nebo rodiče, bychom měli rozvíjet komunikaci našich potomků a kultivovat jak naše, tak jejich projevy. V první řadě si musíme uvědomit, že zejména děti pozorují komunikaci druhých a s oblibou ji nevědomě, ale někdy i cíleně napodobují. Měli bychom jim jít příkladem, dodržovat pravidla slušného chování, která jsou spjata se zásadami správné a účinné komunikace. Dětem bychom měli věnovat maximální pozornost a aktivně se starat o jejich zdravý vývoj.

Jak rodič, tak učitel by měl s dospívajícím otevřeně mluvit o nejrozličnějších tématech a pomalu odkrývat tabu. Od dospívajícího se očekává, že tuto nabídku přijme a bude se také snažit o prohloubení vztahu, jenž je založený na vzájemném pochopení a důvěře. Společně bychom měli vytvořit určitá pravidla, která jsou součástí každodenního života a vnášejí do společnosti řád a předvídatelnost, čímž lidem poskytuje ochranu a pocit bezpečí. Pokud se rozhodneme pro zavedení pravidel, musíme si vynutit jejich dodržování. Při nerespektování úmluv následuje sankce, ale uvědomme si, že samotný trest nenaučí děti zodpovědnosti, ani smyslu pro spolupráci.

Výchova, způsoby komunikace v rodině a ve škole mají jednoznačný vliv na celkový vývoj dítěte - formování jeho osobnosti a začleňování do společnosti. Dítěti musíme poskytnout dostatečný prostor, naučit ho poznávat a mít rád sám sebe, zkrátka aby se cítil dobře jak ve svém těle, tak v duši. Výchova založená na principech lásky, vzájemného porozumění a důvěře nepochybně rozvíjí zdravé sebepojetí jedince.

### **3.1 Doporučení pro učitele**

Psycholog Christian Caselmann rozlišuje dva typy učitelů:

- *logotrop* (zaměřený na svůj obor z něhož chce žákům předat co nejvíce, a který je pro něj přednější než zájem o samotné žáky)
- *paidotrop* (snaží se žákům přiblížit a někdy jim svou shovívavostí snižuje požadavky).

Oba typy učitelů v extrémních formách mohou vést k nežádoucím výsledkům při výchově a vzdělávání žáků. Syntézou těchto dvou typů je ideální učitel, jenž má odborné znalosti a kladný vztah k dětem. Mezi další profesní požadavky samozřejmě patří organizační a komunikační dovednosti, bez kterých se žádný učitel neobejde.

Učitel si musí uvědomit, že je žákům příkladem, a svým celkovým vystupováním jim poskytuje vzorec chování. Průběh komunikace ve třídě musí být dobře uspořádán, protože ovlivňuje organizaci práce a udržuje učiteli dominantní postavení jeho role. Učitel je ten, kdo řídí komunikaci v hodině a rozhoduje o tom, kdo s kým bude komunikovat, o čem, jak dlouho, jakým způsobem atd. Aby žáci dobře porozuměli požadavkům učitele, měl by volit adekvátní slovní zásobu, pracovat s dynamikou řeči a mluvit jasně a stručně, a za každých okolností spisovnou češtinou. Učitel se bezpochyby podílí na vytváření zdravého prostředí ve třídě. Oboustranná důvěra a otevřenost vztahů v rámci třídy je velmi důležitá. Učitel by měl dát svým žákům najevo, že je považuje za partnery a je s nimi ochoten diskutovat o nejrůznějších tématech. Ukáže jim tím že nejde o jednosměrný vztah a pravděpodobně získá přirozenou autoritu a respekt. Všichni účastníci by se měli podílet na vytvoření příjemné a přátelské atmosféry.

Zásady pedagogické komunikace jsou stanoveny obecnými pravidly, normami a předpisy dané školy. V některých třídách se můžeme setkat s třídním řádem či soupisem pravidel, který byl vytvořen třídním učitelem a žáky za účelem dodržování slušného chování a rozvíjení zdravé komunikace.

Pokud se učitel rozhodne pro zavedení určitých pravidel, měl by usilovat o taková, která budou vůči žákům více tolerantní a podpoří jejich aktivitu. Tím navodí příjemnou atmosféru ve třídě, a zároveň si tak zachová své nadřazené postavení. Učitel nesmí zapomenout upevňovat ve třídě zavedené zásady, aby si na ně žáci zvykli. Může daný

řád vyvěsit na informační nástěnku, a tím ho kodifikovat. Od žáků se očekává, že ho budou dodržovat. Gavora<sup>23</sup> popisuje tři základní způsoby, jakými učitel může zavést komunikační pravidla. V prvním případě učitel své pravidlo nezdůvodňuje a vyžaduje po svých žácích, aby ho dodržovali. V druhém způsobu vysvětlí, proč tuto zásadu považuje za důležitou, a proč její dodržování u žáků vyžaduje. Třetí způsob vzniká vzájemnou dohodou mezi učitelem a žáky. Učitel tím dá najevo, že své žáky považuje za partnery a upřednostňuje demokratický styl vyučování.

Komunikace mezi školou a rodinou se utváří již během nástupu dítěte do 1. třídy. Jejich vzájemná komunikace probíhá různými formami. Mezi nejobvyklejší formy komunikace patří:

- setkání rodiče a učitele v tváři tvář: třídní schůzky
- konzultační hodiny
- školní akce (besídky, slavnosti)
- přítomnost rodiče při výuce (málo obvyklé)
- telefonování
- písemná komunikace prostřednictvím žákovské knížky, dopisů
- prostřednictvím dítěte (forma vzkazů, ale také vyprávění o škole rodině a naopak)

Škola a rodina by měly usilovat o vzájemnou spolupráci a výměnu informací týkajících se dítěte. Jejich hlavním zájmem je přeci výchova a vzdělání dítěte. Oba účastníci by se měli snažit o oboustrannou informovanost, vstřícnost, diskrétnost a vyjasnění určitých pravidel, práv a povinností. Všechna jejich setkání a sdělení by měla být založena na respektu a uznání jejich kompetencí. Obvykle škola pořádá kontakty s rodiči. Někteří z nich však nejsou spokojeni s tím, že je to právě škola, která určuje a organizuje formy vzájemného styku.

Jakékoliv učitelovo sdělení (písemné či ústní) by mělo být jasné a srozumitelné. Nikdy by neměl jednat arogantně a měl by se vyhýbat ironickým a velmi kritickým

---

23 GAVORA, P. Učitel a žáci v komunikaci. Brno: Paido, 2005. s. 57.

poznámkám. Při svých výrocích na stranu žáka, ale i rodiče, by měl být značně obezřetný. Je třeba si uvědomit, že komunikace mezi školou a rodinou se uskutečňuje nejčastěji nepřímo, tedy prostřednictvím dítěte, které může dané sdělení reinterpretovat. Samotné dítě je důležitým zdrojem jak pro učitele, tak pro rodiče (umí dát najevo emoce, náladu, problémy či nemoc). Zkušený učitel a dobrý rodič dovedou rozpoznat těžkosti svého žáka či dítěte. Pokud jeden z nich zpozoruje, že dítě má nějaké problémy, měl by toho druhého bezpochyby informovat.

Učitel by měl usilovat o souhlas rodičů, aby běžné záležitosti mohl řešit přímo ve škole. Potvrdí si tím svoji dominanci, která vyplývá z učitelovy role a jeho pravomoci, a zároveň neobtěžuje rodiče jejich přítomností ve škole. Pedagog by se měl vyhýbat pouhému známkování, které má malou informační hodnotu. Každý výkon by měl být okomentován z hlediska úsilí a postojů žáka. Žák by se měl dozvědět, co se mu povedlo, co by měl vylepšit, čemu zcela neporozuměl a na co se má v budoucnu zaměřit.

### **Rady pro učitele:**

- Snažte se řídit pravidly pro úspěšnou komunikaci.
- Každý člen třídy, včetně učitele, je zodpovědný za atmosféru, která se ve skupině vyskytuje.
- Nedejte najevo váš strach ze skupiny nebo se začne chovat tak, aby z ní šel strach doopravdy.
- Neudělujte hned tresty, dáváte tím najevo, že už nemáte co nabídnout. Promluvte si s hříšníkem o tom, co se stalo. Možná přijme vaši autoritu.
- Mluvte s žáky o porušování pravidel a trestech.
- Přistupujte ke každému žákovi individuálně dle jeho potřeb.
- Neposuzujte ho podle dřívější pověsti a nesrovnávejte ho s jeho sourozenci a rodiči.
- Najděte si pro vás a pro třídu chvíli, ve které si můžete společně popovídat a probrat různé situace.

- Dospívající je neustálým pozorovatelem a komentátorem veškerých vašich nedostatků. Snažte se předcházet nepříjemným situacím a vyvarujte se módním výstřelkům, které už pro vás nejsou určené.

#### ***Jak jednat s rodiči:***

- Mluvte s rodiči jasně, srozumitelně a zcela otevřeně.
- Nebud'te arogantní a zbytečně nekritizujete rodiče a jejich způsob výchovy.
- Vyhněte se nelichotivým a ironickým výrokům o žákovi nebo rodině.
- Zajistěte dobrou organizaci třídních schůzek, rodiče to určitě ocení.
- Dejte najevo své kompetence, a zároveň je nepřekračujte.

### **3.2 Doporučení pro rodiče**

Dospělí si v první řadě musí uvědomit, že dospívání je období velkých změn, individualizace a osamocení. Je to přirozená a nezbytná vývojová etapa, které se nelze vyhnout a neměla by být žádným způsobem potlačována. Člověk se v tomto období řídí především svými dojmy, pocity a předsvědčeními. Tělo používá jako nástroj k vyjádření své identity, vnitřních konfliktů, otázek... Zkuste si vybavit vaše dospívání, vzpomeňte si na to, s čím vším jste bojovali. Připomeňte si vztahy s okolím, vaše starosti, tajemství a trápení. Kolikrát jste se cítili nepochopení a kolikrát jste se rodičům snažili vysvětlit, že to, jak se chovají, komunikují a co dělají, vás rozčiluje?

Styl výchovy se přímočaře projevuje do komunikace a vzájemného porozumění členů rodiny. Za ideální se považuje demokratický výchovný styl, který je založený na vzájemné úctě. Neříkejte dětem nic, co byste neřekli dospělému, kterého si vážíte. Pobízejte děti k samostatné činnosti a podporujte jejich iniciativu. Pokud si vaše ratolest příliš nevěří, zajímejte se o to, co dělá, říká, kdykoliv to bude vhodné vyjádřete obdiv a pochvalte ho. Dodáte mu tím sebedůvěru a dítě bude působit sebejistěji. „Komunikace mezi rodičem a dospívajícím dítětem je uspokojivá, když se dospělý nezajímá jen o výsledek, jehož by rád dosáhl, nýbrž stará-li se také o kontext vztahu, o to, jak může

jeho sdělení na mladého člověka působit a jaký bude mít účinek.“<sup>24</sup> V případě, že dospívající není moc výřečný, anebo přestane mluvit, sledujte, zda se nepokouší dorozumívat jinými nástroji, než je jazyk (oči, gesta, postoje...). Někdy svým mlčením dává najevo, že se mu příliš vměšujete do života a zacházíte s ním jako s malým dítětem. Jindy tím může upozornit na strach z vyslovení svých myšlenek. Za žádné situace s ním nepřestávejte komunikovat a nenuťte ho odpovídat na vaše otázky za každou cenu.

Naším úkolem je přivést dospívajícího k tomu, aby si uvědomil, že pokud poruší určitá pravidla nebo zákony musí za své činy nést odpovědnost. Je třeba mu ukázat, že svoboda má určité meze. Před uložením trestu bychom si s ním měli promluvit o tom, co se stalo a jaké má jeho jednání smysl. Měl by být též informován, že v den svých 15. narozenin se stane trestně odpovědným a za případné porušení zákona bude stíhán.

I když považujete vztah s pubescentem za otevřený a přátelský, nemyslete si, že ho občas neiritujete. Pokud máte smysl pro humor a umíte si udělat srandu i sami ze sebe, přečtěte si krátkou, ale zcela výstižnou příručku: Jak nenaštvat svého pubertáka. Dozvíte se v ní, co byste neměli dělat, pokud ho nechcete systematicky zničit.

## **Rady pro rodiče:**

- Snažte se řídit pravidly pro úspěšnou komunikaci.
- Promluvte si o tom, jak spolu vzájemně komunikujete, zda si oboustranně nasloucháte, co je třeba zlepšit a co se vám na protějším účastníkovi nelíbí.
- Nesnažte se být ideálním rodičem. Nikdo není dokonalý.
- Během dospívání jsou možné jakékoli situace.
- Nesrovnávejte se s ostatními rodiči.
- Neutíkejte před konflikty a čelte novým situacím.

---

24 TARTAR GODETTE, E. Umění jednat s dospívajícími: [jak porozumět chování dospívajících: vedení dialogu s dospívajícími ... ]. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. s. 12.



- Dospívající se pět minut chovají přátelsky, otevřeně a během chvilky mohou být nepřátelští a drzí. Nenechte se vyvést z míry jejich přehnanými a proměnlivými reakcemi. Ukažte jim, že vy své reakce zvládat umíte.
- Pokud se s vámi dítě snaží porozumět, pozorně a mile ho vyslechněte, neskákejte mu do řeči. Jestliže chce slyšet váš názor, sdělte mu ho, ale nesnažte se ho poučovat. Nenuťte ho, aby s vámi hned a ve všem souhlasil. Regulujte své nonverbální projevy, které by mohly dospívajícího značně znejistit, a tím i negativně ovlivnit celý rozhovor.
- Komunikujte s dospívajícím. Rozvíjíte tak jeho myšlení a komunikační dovednosti.
- Nehodnoťte dospívajícího podle ideálního vzoru, který jste si vytvořili.
- Přistupujte k němu individuálně a nesrovnávejte ho neustále s ostatními.
- Nepřipomínejte mu ustavičně minulost, kterou se snaží z hlavy vytěsnit.
- Zachovejte si od dospívajícího správný odstup.
- Nesnažte se z dospívajícího dělat dítě nebo dospělého, akceptujte jeho momentální vývojové období.
- Chovejte se tak, jak chcete, aby se choval váš dospívající. Buďte mu příkladem.
- Nechtějte o svém dospívajícím vědět všechno. Nechte mu prostor pro rozvoj jeho osobnosti.
- Mluvte se svým pubescentem otevřeně. Nebojte se citlivých a tabuizovaných témat.
- Snažte se pochopit radost a vztek vašeho dítěte. Porozumění vám zajistí, že mu budete o krok blíže.
- Zvykněte si na to, že dospívající má svoje osobní aktivity, tajemství a přátele. Buďte diskrétní.
- Buďte opatrní ve vyjadřování svých názorů, týkajících se světa, práce, místa ve společnosti apod. Pubescenti jsou v těchto tématech snadno dotknutelní.
- Naučte je přijímat za své činy zodpovědnost.
- Ukažte mu, že svoboda má určité meze.

***Rady od pubertáků aneb čemu byste se měli vyhýbat v naší přítomnosti.<sup>25</sup>***

---

<sup>25</sup> ELIAS, Z.; GOLDMAN, T.: Jak nenaštvat svého pubertáka : téměř odborná příručka pro rodiče. 1. vyd. Havlíčkův Brod: Fragment, 2004.

- Nevypytávejte se nás pořád.
- Během nakupování, za námi nechod'te do kabinky.
- Nekupujte oblečení pro nás bez nás a neurážejte náš osobitý styl oblékání.
- Nedělejte si výhradní právo na dálkové ovládání a nemačkejte ovladač ukazováčkem, ale vždy palcem.
- Při návštěvě kina se nesmějte, pokud se nesmějí i ostatní.
- Nesoukejte se do plavek až na pláži.
- Nepředvádějte se.
- Nikdy se neobjevujte ve škole bez varování.
- Nezpívejte nahlas, když v rádiu hrají písničky vašeho mládí.
- Nenoste nic obepínavého.
- Neoslintávejte si prsty, když si chcete odstranit nějaké smítko z obličeje.

### 3.3 Doporučení pro dospívající

Puberta začíná zhruba se vstupem na 2. stupeň základní školy a vrcholí ke konci povinné školní docházky. Období dospívání je charakteristické výraznými fyzickými a psychickými změnami jedince. Tyto nečekané a obvykle bouřlivé zvraty se bezpochyby odrážejí v chování a jednání dospívajícího. Pro pubescenta je typická proměnlivost reakcí a špatná orientace v sobě samém, což narušuje dorozumívání s okolím, a může vést k nejistotě a emoční labilitě jedince. Během puberty je pro jedince přínosné navazování kontaktů s blízkými i lidmi mimo okolí. Pomalu se osamostatňuje a hledá si místo ve společnosti. Komunikace napomáhá k sebepoznání, učí ho myslet a vytvářet si plány do budoucna, umožňuje mu, aby si své názory uvědomoval, přijal za své a posléze se je naučil zvládat. Po dobu dospívání se ustavičně dostává do nepříjemných a leckdy konfliktních situací, které mu narušují vztah se sebou samým, vrstevníky a samozřejmě i s dospělými. Měl by se zamyslet nad svým chováním a vyjadřováním vůči ostatním a hledat příčiny nedorozumění. Požaduje-li, aby se s ním zacházelo jako s dospělým, nemůže se donekonečna vymlouvat na to, že prochází pubertou, a tudíž mohou být všechny jeho výlevy nálad a nekonvenční způsoby jednání omluveny.

Naučte se vyjadřovat pocity a myšlenky, je to cesta, jak pochopit sebe samé a otevřít se druhým. Přestaňte si hrát na někoho, kým nejste, nepůsobí to zrovna přirozeně. Nechovejte se agresivně a zkuste projevit vaše emoce bez použití hrubých a sprostých slov. Tím, že na někoho verbálně či fyzicky útočíte, sdělujete vaši nevyrovnanost a pocity strachu. Dáváte tak najevo, že je to jediný způsob jak umíte řešit obtížné situace. To, jak si vás lidé váží, co si o vás myslí, závisí nejenom na vzdělání, odborné znalosti, vzhledu atd., ale také na způsobu jakým komunikujete a prakticky jednáte.

Pokud si chcete zlepšit komunikační dovednosti a ujasnit si některé zásady společenského chování, stačí navštívit nejbližší knihovnu a vyhledat příslušnou příručku. Na našem trhu se vyskytuje nepřeberné množství nejrůznějších publikací věnované problematice dospívání a hledání sebe sama.

### ***Jak byste měli jednat, dorozumívat se...***

- Používejte zdvořilostní fráze. Umíte se správně zeptat, když něco potřebujete? Víte, jak dát najevo, že si někoho vážíte? Umíte oplácet něčí přízeň?
- Vždy se řiďte obecnými pravidly pro úspěšnou komunikaci.
- Zopakujte si základní pravidla rozhovoru:
  1. umět naslouchat
  2. neskákat do řeči
  3. neignorovat toho, kdo na vás mluví
  4. netvrdit, co nevíte
  5. nepřehánět to se sprostými slovy, nikoho tím určitě neoslovíte ani
  6. neoslníte
- Naučte se vážit si lidí, brát ohled na jejich kulturní odlišnosti jak v myšlení, tak v chování a připusťte si, že všichni nejsou stejní.
- Uvědomte si, že mezi mladými a starými je jediný rozdíl, a to věkový.
- Zapamatujte si zlaté pravidlo, které radí: „Co nechceš aby lidé činili tobě, nečiň ani ty jim.“
- Naučte se vážit sami sebe. Objevte vaše přednosti a nebuďte „zamindrákovaní“. Věřte si, každý z vás je výjimečný.

- Nepletěte si tykání s vykáním. Vykejte lidem, kteří se od nás liší, ať už věkem, profesí nebo společenským postavením. Tykání si raději ponechte pro kamarády, vrstevníky anebo příbuzné.
- Informujte rodiče o vašich odchodech a příchodech, ušetříte jim tím spoustu otázek.
- Nesrovnávejte rodiče s ostatními rodiči, sami si nepřejete být s někým neustále porovnávání.
- Neobracejte se na druhé, pouze když něco potřebujete.
- Nemanipulujte s ostatními.
- Naučte se nést za své činy zodpovědnost.
- Kde hledat pomoc, když si nevíte rady:
  - rodina
  - škola – učitel, výchovný poradce
  - kamarádi
  - čísla pro anonymní volání:
    - RIAPS – Linka důvěry mladých: 26 97 06 97
    - Linka bezpečí: 800 155 555, Chat Linky bezpečí
    - Linka vzkaz domů: 800 111 113  
724 727 777
    - Dětské krizové centrum pro děti týrané a zneužívané: 2 41 48 41 49
    - Gay linka: 222 51 40 40
    - Nadace DROP IN: 2 22 22 14 31
    - SANANIM, pomoc ohroženým drogou: 2 83 87 21 86
    - Help line AIDS: 800 800 980
    - Linka důvěry – Česká republika<sup>26</sup>
  - internetové odkazy:
    - [www.icm.uh.cz](http://www.icm.uh.cz) - informační centrum pro mládež
    - [www.detskaprava.cz](http://www.detskaprava.cz)
    - [www.dck.cz](http://www.dck.cz) - dětské krizové centrum

## 4 METODIKA VZÁJEMNÉHO POROZUMĚNÍ

V současné době vstoupily v platnost rámcově vzdělávací programy vycházející z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence\*, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě. Základní vzdělávání na II. stupni pomáhá žákům získat vědomosti, dovednosti a návyky, které jim umožní samostatné učení a utváření takových hodnot a postojů, které vedou k uvážlivému a kultivovanému chování, k zodpovědnému rozhodování a respektování práv a povinností občana našeho státu i Evropské unie. Naším úkolem je vychovat harmonicky rozvinutou osobnost, s vyrovnaným sebepojetím a kladným sebehodnocením. Žák by měl být veden k poznání svých osobních komunikačních kladů a záporů a jejich možností využití v nejrůznějších situacích. Měl by se naučit pozorovat a analyzovat vlastní komunikační projev, a to nejen v rámci školního prostředí, ale také na veřejnosti a ve svém soukromí. Jedním z hlavních cílů základního vzdělávání je vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci. Proto diplomová práce obsahuje metodická doporučení, jenž jsou určena zejména pro učitele a vychovatele nejrůznějších mimoškolních organizací, jak obeznámit žáky a dospívající s problematikou komunikace a vzájemného porozumění.

Druhá část DP nabízí 5 hlavních témat, kterým se v rámci výuky o komunikaci lze věnovat. Člověk by si měl uvědomit, jakými způsoby komunikuje, jaké existují možnosti vyjadřování a co může svým pozorným nasloucháním ovlivnit. Poslední okruh je zaměřen na aktivity, které přispívají k rozvoji zdravého sebevědomí dospívajících, k asertivní komunikaci v obtížných situacích a otevřeným vztahům mezi lidmi.

## **4.1 Základní principy výuky komunikace**

V úvodu bych ráda podotkla, že níže uvedený text má ukázat na možnost, jak pracovat s tímto tématem ve školním a výchovném prostředí. Příprava a volba aktivit by se měla vždy odvíjet od stanovených cílů pedagoga nebo vedoucí osoby a individuálních potřeb kolektivu, dané skupiny či jedince. Tato cvičení mohou být využita de facto při jakékoliv práci s dospívajícími a slouží zejména ke zlepšení vyjadřovacích schopností, k odstranění možných překážek v komunikaci a k rozvoji mezilidských vztahů.

K osvojení komunikačních dovedností dochází prostřednictvím nejrůznějších učebních aktivit (cvičení, her, technik). Každá aktivita je náplní určitého časového úseku, hodiny, tzv. sekvence. Sekvenci můžeme rozdělit na tři základní části: instrukce, akce (činnost, hra apod.) a reflexe. Na začátku každé činnosti žákům sdělíme instrukce, formulujeme to, co se má v následující fázi aktivity dělat. Pokyny se obvykle vyjadřují slovně, pokud jde o složitější zadání je vhodná doprovodná písemná forma. Naším cílem je přesně a jasně předat žákům potřebné pokyny. Poté dochází k akci, nebo-li splnění požadované činnosti. Poslední a velmi důležitou fází je společná reflexe (hodnocení, zpětná vazba) všech zúčastněných. Necháme-li to, co se právě odehrálo, bez povšimnutí, jen na vnitřním zpracování jedince a bez opory v dalším učení, pak není vždy praktická zkušenost z akce náležitě využita či zhodnocena. Bez reflektivního zhodnocení právě prožité zkušenosti nemá tato zkušenost svou plnou účinnost pro korekci žákových postojů a chování.

### **4.1.1 Aktivace žáků**

Mnoho problémů během výuky nastává, protože jsme dostatečně nevytvořili potřebné návyky, jak učit dospívající sociálním a komunikačním dovednostem. Abychom předešli možným konfliktům, měli bychom ustanovit společné dohody a pravidla zlepšující práci ve skupině. Nezbytnou součástí učení se (o) komunikaci je zapojit a motivovat všechny žáky do výuky a předcházet případným odmítavým postojům. Naší snahou by mělo být zabránění nebo alespoň částečné odstranění pasivity dospívajících.

Obecné zásady, jak přistupovat k žákům, abychom v nich probudili více samostatnosti a tvořivosti, jsou následující:

1. Motivujeme
2. Využíváme interakci
3. Výuku přibližujeme skutečnému životu
4. Vedeme k samokontrolě
5. Využíváme jejich dosavadních poznatků
6. Nepřetěžujeme
7. Pozitivně hodnotíme
8. Přistupujeme jako k partnerům
9. Vedeme k samostatnému myšlení

Před zahájením tématického bloku „učení se (o) komunikaci“, doporučuji na začátek sekvence zařazení tzv. iniciativní hry, krátkodobé aktivity sloužící k odstranění ostychu a počátečních zábran při komunikaci s ostatními členy skupiny, která má za úkol uvolnit napětí a navodit příjemnou atmosféru. V literatuře se můžeme setkat s dalšími výrazy, jako jsou například: seznamovací hry, zahřívající hry, kontaktní hry, bleskovky, icebreakery, tzv. ledolamky.

Za další aktivační metodu osobně považuji techniku komunitního kruhu, jenž napomáhá k budování bezpečného a důvěryhodného prostředí ve skupině a částečně eliminuje případné odmítnutí spoluúčasti na níže uvedených aktivitách. Hlavním elementem komunitního kruhu je vytvoření a dodržování společných pravidel soužití, tj. pravidel týkajících se vzájemného chování v určitém společenství.

## **Základní pravidla komunitního kruhu:**

### ***1. Právo mluvit***

Právo mluvit má jen ten, kdo má v ruce „předmět“ (kamínek, zvoneček, dřívko...), který je předáván postupně po kruhu z ruky do ruky. Je to vyzkoušená metoda, jak se naučit neskákat si do řeči, počkat, až na nás dojde řada.

### ***2. Právo nemluvit***

Ten, na kterém je řada, má právo odmítnout hovořit a může „předmět“ poslat dál, aniž by cokoli vysvětloval. V tomto případě se učíme rozhodovat a umět říci „NE“.

### ***3. Pravidlo úcty a vzájemného respektu***

Toto pravidlo, je možné definovat jako: chovejme se tak, abychom nezraňovali, neponižovali a nezesměšňovali druhé. Chovejme se tak, jak chceme, aby se k nám chovali ostatní.

### ***4. Právo zachování soukromí***

Nikdo zúčastněných nevynáší diskrétní informace. Pokud se s někým bavíme, o tom, co se uvnitř kruhu dělo, používáme obecné formulace.

## **Ustanovení společných pravidel:**

Na počátku výuky učení se (o) komunikaci je třeba zformulovat společná pravidla, která nám přiblíží demokratické principy uspořádání společnosti. Podstatné je, aby to byli sami žáci, kteří se podílí na jejich kodifikaci. Pokud se budeme řídit heslem: „Nevytvářet pravidla pro děti, ale s dětmi“, docílíme tak jejich dodržování..

Pro ustanovení potřebného kodexu je možné žáky rozdělit do skupin, v nichž se budou společně zabývat otázkou: jak se máme chovat, abychom se cítili dobře a vytvořili uvnitř kolektivu příjemnou atmosféru? Každá skupina sdělí prostřednictvím svého zástupce návrhy, které jsou pedagogem zapisovány na viditelné místo. Poté se všechny návrhy roztrídí do určitých oblastí a vytvoří se tak konkrétní pravidlo soužití. Na arch



papíru se nakreslí silueta fiktivního spolužáka (pojmenuje se), do které se zapíše všechna navržená pravidla a požadované projevy chování. Chceme-li docílit toho, aby se tyto zásady dodržovaly, musejí se stát součástí kodexu třídy. Doporučuje se mít tohoto fiktivního spolužáka vždy na dostupném a viditelném místě.

Výše uvedené přístupy a pravidla by nám měly dopomoci k lepší spolupráci a angažovanosti žáků v rámci skupiny. Ve školní praxi lze občas zaznamenat případy naprosté pasivity žáka, neochotou spolupracovat a lhostejnost k tomu, co se děje. Dospívající je nutné předem upozornit, že tyto projevy chování nemají nic společného s obecným pravidlem - právo nemluvit. Je už na učiteli a žácích, jak zhodnotí aktivitu/pasivitu svého spolužáka a jaké doplňující či nahrazující činnosti mu navrhnou.

#### **4.1.2 Reflexe a evaluace**

Poslední fází každého procesu učení je závěrečné shrnutí, analýza aktivit a společné hodnocení.

Hodnocení, nebo-li evaluace vyplývá z hodnocení výsledků společné práce žáků a pedagoga a dosažení vytyčených cílů. Učitel v tomto případě příliš nehodnotí za pomoci jedniček a pětek, ale spíše využívá slovního hodnocení na principu zpětné vazby s doporučením. Posuzuje tak osobní pokrok jednotlivého žáka. Nedílnou součástí evaluačních aktivit je reflexe žáků. Reflexe, nebo-li zrcadlení, sebepoznání, přemýšlení, zvážení okolností a souvislostí.

Proč se v současném školství klade na reflexi takový důraz? Reflexe evokuje nové nápady, otázky, které vzešly ze závěrečného procesu učení, přemýšlením nad tím, co jsme se právě dozvěděli a pochopili. Všechny získané zkušenosti žáků by měly být reflektovány. Nehodnotíme pouhé splnění úkolu (jakým znalostem a dovednostem jsme se naučili), ale věnujeme značnou pozornost tomu, jak se žáci cítí a jaký byl celkový průběh hodiny. „Po ukončení praktické zkušenosti by se mělo hovořit právě o tom, co jsem se o sobě dověděl jako o člověku; co jsem se naučil na základě aktivity; jak je to s našimi vztahy ve třídě nebo zda jsem v rámci aktivity komunikoval efektivně a

korektně; zda to všechno, o čem tu teď byla řeč, umím na sobě i na druhých poznat.“<sup>27</sup>

Otázky pro reflexi práce by měly vycházet z potřeb žáků i učitele.

### **Pokládáme otázky typu:**

- Co jsi se dnes naučil?
- Co jsi se dnes o sobě dozvěděl?
- Co si cítil při plnění rolí?
- Jaké pocity jsi měl při plnění úkolu?
- Proč se ti podařilo, co se ti podařilo?
- Jak se ti líbil průběh aktivity?
- Co by se na základně zkušenosti z odehrané hry dalo říct o...

---

27 VALENTA, Josef. Dvacet mýtů o osobnostní a sociální výchově [online]. [cit. 22 .2. 2008]. Dostupné na: <http://www.rvp.cz/clanek/6/1116>

## 4.2 Osvojení komunikačních dovedností

Níže uvedená témata a aktivity napomáhají k přípravě člověka na všední život. Usnadňují mu orientaci v každodenních situacích, formují jeho způsoby chování jak v soukromé, tak veřejné sféře, a zároveň přispívají k zdravému prosazování jeho zájmů. Dá se říci, že rozvíjejí jeho osobnost jak v oblasti vědomostí, dovedností a schopností, tak v oblasti postojů a hodnot.

Žáci si vyzkouší vyjádřit vlastní pocity, prosadit svá přání, říkat „ne“ na neoprávněné požadavky, vyjádřit a přijmout kritiku i kompliment. Cílem je zlepšit komunikační dovednosti a zvýšit účinnost jednání.

Zvolené vyučovací aktivity jsou převzaté z nejrůznějších publikací věnovaných komunikaci a dospívání. Výběr také vychází z osobní zkušenosti a ze získaných informací v rámci výuky na FP. Klasifikace hlavních témat je inspirovaná Valentou.<sup>28</sup>

**I. téma: ČÍM MLUVÍME**

**II. téma: JAK PŘIJÍMÁME KOMUNIKAČNÍ ZPRÁVY**

**III. téma: JAK TVOŘÍME KOMUNIKACI**

**IV. téma: EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE**

**V. téma: OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ ŽÁKA**

---

28 VALENTA, J. Učíme (se) komunikovat: metodika komunikace v rámci osobnostní a sociální výchovy. 1. vyd. Kladno : AISIS, 2005. 207 s. Dokážu to?

### 4.2.1 Čím mluvíme

(aneb i mlčením toho můžeme hodně říci)

Téma se zaměřuje na komunikační prostředky v rámci sociální komunikace. Aktivita podkryje váš osobitý style a projev dorozumívání. Poznáte sami sebe a získáte představu o tom, jak a čím působíte na své okolí.

#### Aktivita č. 1: INTERPRETACE OSOB

<b>Období vzdělávání</b>	2. stupeň
<b>Rozvíjené klíčové kompetence</b>	Kompetence komunikativní:  ▪ naslouchat promluvám druhých lidí, účinně se zapojovat do diskuse, obhajovat svůj názor a vhodně argumentovat  Kompetence sociální a personální  ▪ vytvářet si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj
<b>Integrace průřezových témat</b>	Osobnostní a sociální výchova Multikulturní výchova
<b>Předpokládaný časový nárok</b>	30 minut
<b>Vyučovací metoda/technika</b>	Debatní metody: analýzy, interpretace, zpětné vazby, reflexe
<b>Pomůcky</b>	Fotografie <sup>29</sup> , výstřižek z novin, reklamní leták
<b>Informační zdroj</b>	

<b>Cíl</b>	<b>Činnost</b>	<b>Organizační forma</b>
<b>1.</b> Naslouchání, soustředění pozornosti.	<b>1.</b> Každý dostane jednu fotografii, na které je neznámá osoba. (stejný obrázek může být distribuován 2x).	<b>1.</b> Všichni sedí v kruhu čelem k sobě.

---

<sup>29</sup> Viz příloha 6

<b>2.</b> Vyjadřovat samostatně myšlenky, mínění a úsudky ve větách.	<b>2.</b> Postupně se každý snaží charakterizovat danou osobu z hlediska oděvu, postoje, výrazu a celkového dojmu.	<b>2.</b> Začne osoba, sedící po pravici.
<b>3.</b> Uvědomit si, že nonverbálními projevy o sobě říkáme leckdy více, než si sami myslíme.	<b>3.</b> Proč na tebe osoba z fotografie působí tak, jak jsi právě popsal? Je interpretace stejného obrázku shodná nebo odlišná? Proč?	<b>3.</b> Diskuze
<b>4.</b> Osvojení pojmů užívaných pro nonverbální výrazy.	<b>4.</b> Jaké nonverbální projevy znáš?	<b>4.</b> Zápis
<b>5.</b> Sumarizace	<b>5.</b> Jak mohu působit svými nonverbálními projevy a úpravou zevnějšku na okolí?	<b>5.</b> Krátká slovní úvaha

## **Zápis:**

Mlčení je také způsob komunikace. Nelze nekomunikovat.

Výraz, držení těla, celková úprava zevnějšku... o nás vypovídá více, než si sami myslíme.

***Mimika*** - sdělování výrazem obličeje

***Posturologie*** - řeč našich fyzických postojů, držení těla

***Gesta*** - pohyb těla, zejména rukou; kulturně normalizované výrazy

***Proxemika*** - sdělování přiblížením a oddálením, vyjádření vztahu k druhému ve vzdálenosti

***Haptika*** - kouzlo podání ruky a bezprostředního dotyku

***Řeč očí a pohledů***

## **Reflexe:**

- Co jsou to nonverbální prostředky, co vyjadřují a jaký mají vliv na komunikaci a na naše smyslové vnímání?
- Na čem byl nejčastěji založen tvůj první dojem? Co bylo u tebe při utváření prvního dojmu rozhodující?
- Jakým nejčastějším chybám dochází při poznávání lidí? Co jsou to předsudky, stereotypy? Vnímáš tato slova rozdílně?
- Jaký dojem budíš ty sám?

## Aktivita č. 2: MIMICKÉ ODPOVĚDI

<b>Období vzdělávání</b>	2. stupeň
<b>Rozvíjené klíčové kompetence</b>	<p>Kompetence komunikativní:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ formulovat a vyjadřovat své myšlenky a názory, vyjadřovat se výstižně, souvisle a kultivovaně</li> </ul> <p>Kompetence sociální a personální</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na vytváření pravidel práce v týmu a pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce</li> </ul>
<b>Integrace průřezových témat</b>	Osobnostní a sociální výchova
<b>Předpokládaný časový nárok</b>	15 minut
<b>Vyučovací metoda/technika</b>	Výrazová cvičení
<b>Pomůcky</b>	
<b>Informační zdroj</b>	Valenta, Josef. Učíme (se) komunikovat: metodika komunikace v rámci osobnostní a sociální výchovy.

<b>Cíl</b>	<b>Činnost</b>	<b>Organizační forma</b>
<b>1.</b> Naslouchání, soustředění pozornosti.	<b>1.</b> Žák A klade otázky žákovi B. Žák B na dané otázky odpovídá, ale pouze výrazem obličeje.	<b>1.</b> Vytvoření dvojic
<b>2.</b> Komunikovat a aktivně naslouchat.  Vyjádřit své pocity a myšlenky nonverbálně; pomocí výrazu obličeje.	<b>2.</b> Na otázky musí být možné odpovědět mimikou. Žák A tuto odpověď přeloží do slov a žák B upřesní, zda interpretace odpovídá výrazu a celkového dojmu. Např.: Jak se cítíš, když je venku bouřka?	<b>2.</b> Prezentace dvojic
<b>3.</b> Sumarizace	<b>3.</b> Jak přesné tvé sdělení bylo? Znáš vlastní mimické výrazy? Umiš je regulovat?	<b>3.</b> Diskuze

**Reflexe:**

- Jakých mimických výrazů si nejčastěji všímáš v průběhu komunikace?
- Umíš naslouchat signálům druhých? (cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění)
- Co víš o své mimice, věnuješ jí nějakou pozornost?

### Aktivita č. 3: MIKROVÝSTUP

<b>Období vzdělávání</b>	2. stupeň
<b>Rozvíjené klíčové kompetence</b>	<p>Kompetence komunikativní:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ formulovat a vyjadřovat své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřovat se výstižně, souvisle a kultivovaně v ústním projevu</li> <li>▪ naslouchat promluvám druhých lidí, porozumět jim, vhodně na ně reagovat, účinně se zapojovat do diskuse, obhajovat svůj názor a vhodně argumentovat</li> </ul>
<b>Integrace průřezových témat</b>	Osobnostní a sociální výchova Výchova demokratického občana
<b>Předpokládaný časový nárok</b>	10 minut
<b>Vyučovací metoda</b>	Monologická a debaťní metoda
<b>Pomůcky</b>	Pero, sešit, popř. tabule
<b>Informační zdroj</b>	

<b>Cíl</b>	<b>Činnost</b>	<b>Organizační forma</b>
<b>1.</b> Aktivně a vhodně využít nejrůznějších komunikačních prostředků. Vystoupit před publikum a vyjádřit svůj vztah k...	<b>1.</b> Úkolem žáka je hovořit cca 2 minuty na libovolné téma (např. moje hobby) , bez delší přípravy a před spolužáky.	<b>1.</b> Žáci sedí v lavicích.
<b>2.</b> Prohlubovat schopnost aktivního naslouchání a objektivního posuzování výkonu.	<b>2.</b> Ostatní se snaží sledovat a zaznamenávat všechny komunikační projevy .	<b>2.</b> Dobrovolník promlouvá ke svým spolužákům.
<b>3.</b> Učit se hodnotit druhé.	<b>3.</b> Komplexní vnímání projevu. +/- hodnocení spolužáka.	<b>3.</b> Diskuze
<b>4.</b> Poznání sebe sama, hodnocení druhých.	<b>4.</b> Jaké byly tvé pocity během výstupu? Bylo obtížné veřejně promlouvat? Jak hodnotíš svůj výkon vs. hodnocení ostatních?	<b>4.</b> Zápis: Paralingvistika
<b>5.</b> Sumarizace	<b>5.</b> Co bys chtěl ve svém budoucím projevu odbourat nebo vylepšit?	<b>5.</b> Záznam do sešitu

**Zápis:**



***Rétorika*** – nauka o řečnictví (nauka pojednávající o verbálním projevu)

Projev hodnotíme z hlediska verbální i nonverbální složky komunikace:

**VK** – obsah, forma (smysluplnost, věcnost, struktura, spisovnost...)

**NK** – mimoslovní komunikace (mimika, gestikulace, haptika, oční kontakt, posturologie...)

***Paralingvistika*** - svrchní tóny řeči (hlasitost, rychlost, kvalita řeči, barva hlasu...)

**Reflexe:**

- Jaké komunikační atributy jsou potřebné k dosažení co nejkvalitnějšího rétorického projevu?
- Jaké byly tvé okamžité reakce při přijímání hodnocení od spolužáků?
- Je pro tebe jednodušší chválit nebo kritizovat? Mají osobní sympatie vliv na tvé hodnocení?
- Myslíš, že jsi svým projevem upoutal pozornost ostatních?

## 4.2.2 Jak přijímáme komunikační zprávy

(aneb jsme vždy dostatečně vnímaví a objektivní)

Tento tématický blok se zabývá posilováním techniky aktivního vnímání. Očekávaným výstupem je uvědomit si důležitost vjemů a naučit se vysvětlovat vnímané s respektem k více možným výkladům.

### Aktivita č. 4: TÝMOVÝ DABING

<b>Období vzdělávání</b>	2. stupeň
<b>Rozvíjené klíčové kompetence</b>	<p>Kompetence komunikativní:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ rozumět různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů, běžně užívaných gest, zvuků a jiných informačních a komunikačních prostředků, přemýšlet o nich, reagovat na ně a tvořivě je využívat ke svému rozvoji a k aktivnímu zapojení se do společenského dění</li></ul> <p>Kompetence sociální a personální</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na vytváření pravidel práce v týmu, na základě poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce .</li></ul>
<b>Integrace průřezových témat</b>	Osobnostní a sociální výchova Mediální výchova
<b>Předpokládaný časový nárok</b>	40 minut
<b>Vyučovací metoda/technika</b>	Metody dramatické výchovy - natáčení, nahrávání, fotografování
<b>Pomůcky</b>	Videorekordér nebo počítač Magnetofon nebo videokamera
<b>Informační zdroj</b>	Vališová, Alena. Komunikace a vzájemné porozumění: hry pro dospívající.

<b>Cíl</b>	<b>Činnost</b>	<b>Organizační forma</b>
<b>1.</b> Naslouchání, soustředění pozornosti.	<b>1.</b> Pro tuto aktivitu je nutný videorekordér a předem vybraná sekvence z neznámého filmu nebo televizního	<b>1.</b> Všichni sedí a soustředí svou pozornost k obrazovce.

	pořadu. Je nutné vypnout zvuk.	
<b>2. Zdokonalení schopnosti vnímat.</b>  Spolupráce ve skupině, prosazení sebe sama a respektování odlišného názoru.  Rozvoj kreativity	<b>2. Vybraná sekvence se pustí bez zvuku. Žáci ji podrobně sledují a snaží se dekodovat podstatu sdělení. Jejich úkolem je nadabovat tuto ukázkou podle vlastního scénáře. Učitel může dabing zaznamenat na kameru nebo diktafon.</b>	<b>2. Skupina se přiblíží k obrazovce a předvede svoji scénku.</b>
<b>3. Uvědomit si vztah mezi jednotlivými kódy nonverbální komunikace a řeči.</b>	<b>3. Stejný úsek filmu se promítne s originálním zvukem. Do jaké míry interpretace spolužáků odpovídá skutečnosti?</b>	<b>3. Diskuze</b>
<b>4. Sumarizace</b>	<b>4. Působila na tebe filmová sekvence stejně jako na ostatní? Jaká byla tvoje prvotní interpretace?</b>	<b>4. Sdělení vjemů</b>

### Reflexe:

- Jak souvisí obraz se zvukem? Jak se tvůj verbální a nonverbální projev vzájemně doplňuje?
- Čemu jsi věnoval v němé sekvenci nejvíce pozornosti a čeho jsi si naopak vůbec nevšiml? Proč?
- Byly prvotní dojmy tvých spolužáků od sebe odlišné?

## Aktivita č. 5: NAVAZOVÁNÍ

<b>Období vzdělávání</b>	2. stupeň
<b>Rozvíjené klíčové kompetence</b>	<p>Kompetence komunikativní:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rozumět různým typům běžně užívaných gest, zvuků a jiným informačním a komunikačním prostředkům, přemýšlet o nich, reagovat na ně a tvořivě je využívat ke svému rozvoji.</li> </ul> <p>Kompetence sociální a personální</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel, pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce.</li> </ul>
<b>Integrace průřezových témat</b>	Osobnostní a sociální výchova Mediální výchova
<b>Předpokládaný časový nárok</b>	25 minut
<b>Vyučovací metoda/technika</b>	Metody dramatické výchovy
<b>Pomůcky</b>	
<b>Informační zdroj</b>	PAVELEKA, J. Nádražák [online]. [cit. 15. 3. 2007]. Dostupné na: <a href="http://ucitelske-listy.ceskaskola.cz/Ucitelskelisty/Ar.asp?ARI=101694&amp;CAI=2168&amp;EXP S=%22NAVAZOV%C1N%CD%2A%2">http://ucitelske-listy.ceskaskola.cz/Ucitelskelisty/Ar.asp?ARI=101694&amp;CAI=2168&amp;EXP S=%22NAVAZOV%C1N%CD%2A%2</a>

<b>Cíl</b>	<b>Činnost</b>	<b>Organizační forma</b>
<b>1.</b> Naslouchání, soustředění pozornosti.	<b>1.</b> Pět hráčů se postaví do řady čelem ke zdi. První začne dělat nějakou činnost.	<b>1.</b> Třída je uspořádaná „do podkovy“. Jeden hráč předvádí činnost, zbylí 4 se na něj nedívají.
<b>2.</b> Pochopení procesu přijímání informací a uvědomění si odlišných vyjadřovacích schopností.	<b>2.</b> Druhý po chvíli řekne „stop“, první strne v pozici, v níž se právě nachází. Druhý se k němu otočí. Podle »sochy«, kterou vidí, usoudí, jakou činnost dělal první. V odhadnuté činnosti pokračuje a po chvilce třetí řekne »stop«, druhý	<b>2.</b> Začíná první aktér a čeká na znamení. Poté dochází k výměně informace s následujícím hráčem. Ostatní tři nic nevidí.

	znehyní atd.	
<b>3.</b> Porozumět procesu, ve kterém dochází ke zkreslení a špatnému předání původního sdělení.	<b>3.</b> V čem se liší původní sdělení od konečného? A proč?	<b>3.</b> Diskuze
<b>4.</b> Vyslovit svou osobní zkušenost.	<b>4.</b> O které informaci jsi přesvědčen, že ti byla podaná zkresleně a proč tomu tak bylo?	<b>4.</b> Zaznamenání zkušenosti
<b>5.</b> Sumarizace	<b>5.</b> Co jsi se dozvěděl o přenosu sdělení?	<b>5.</b> Každý vysloví jednu myšlenku.

### **Reflexe:**

- Jakým způsobem předáváš informace?
- Jakým způsobem předáváš informaci, o které již víš, že je zkreslená?
- Co všechno ovlivňuje tok informací?

### 4.2.3 Jak tvoříme komunikaci

(aneb jak fungují naše nástroje sdělování – tělo a hlas?)

Úkolem toho tématického bloku je pokusit se efektivně pracovat s výrazy, které během komunikace používáme. Cílem je propojit pohybové, zvukotvorné, řečové schopnosti a dovednosti.

#### **Aktivita č. 6: JAZYKOLAMY**

<b>Období vzdělávání</b>	2. stupeň
<b>Rozvíjené klíčové kompetence</b>	<p>Kompetence komunikativní:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v ústním projevu.</li><li>▪ naslouchá promluvám druhých lidí</li><li>▪ využívá získané komunikativní dovednosti k vytvoření kvalitní spolupráce s ostatními lidmi</li></ul> <p>Kompetence sociální a personální</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ účinně spolupracuje ve skupině, a pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce</li></ul>
<b>Integrace průřezových témat</b>	Osobnostní a sociální výchova Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
<b>Předpokládaný časový nárok</b>	25 minut
<b>Vyučovací metoda/technika</b>	Technická cvičení pro rozvoj řeči: hlasová hygiena, artikulace.
<b>Pomůcky</b>	List s jazykolamy <sup>30</sup>
<b>Informační zdroj</b>	

---

<sup>30</sup> Viz příloha 7

<b>Cíl</b>	<b>Činnost</b>	<b>Organizační forma</b>
<b>1.</b> Rozcvičení mluvidel	<b>1.</b> artikulační cvičení: př.: Drbu vrbu, drbu vrbu,...	<b>1.</b> Sedí se v kruhu a říká se společně.
<b>2.</b> Správné použití dechu	<b>2.</b> dechové cvičení: Desatero šlo, potkalo devatero, devatero šlo potkalo osmero, osmero šlo potkalo sedmero, sedmero šlo potkalo šestero, šestero šlo potkalo patero, patero šlo potkalo čtvermo, čtvermo šlo potkalo trojmo, trojmo šlo potkalo dvojmo, dvojmo šlo potkalo jednero.	<b>2.</b> Říká se 2x společně a několikrát individuálně.
<b>3.</b> Správně artikulovat.  Uvědomit si své vlastní hlasové výrazové možnosti a limity.	<b>3.</b> Jazykolam: «Zalyžařil-li si zalyžařivší si lyžař, či nezalyžařila-li si nezalyžařivší si lyžařka»	<b>3.</b> Každý přečte 1 jazykolam co nejrychleji 3x za sebou.
<b>4.</b> Pochopení procesu artikulace v každodenní verbální komunikaci.	<b>4.</b> Proč je dobré mít před jakýmkoliv verbálním projevem uvolněnou čelist, tvář a pružný jazyk ?	<b>4.</b> Zápis na tabuli
<b>5.</b> Sumarizace	<b>5.</b> Která osobnost z mediální sféry nepříliš dobře artikuluje? Líbí se ti její slovní projev?	<b>5.</b> Každý vysloví svou myšlenku.

Aktivitu je možné obměnit. Texty lze také přečíst různým způsobem – smutně, radostně, zamilovaně...

### **Zápis:**

**Mluvidla** – soubor orgánů tvořících hlas, hlásky a řeč

**Artikulovat** - vyslovovat hlásky za pomoci mluvidel

**Logopedie** – vědní obor zabývající se výslovností a vadami řeči

**Reflexe:**

- Jak jsi se cítil, když jsi byl vyzván rychle opakovat jazykolam?
- Jak hodnotíš svou výslovnost?
- Která slova či věta je pro tebe obtížná?
- Kdo z tvých spolužáků artikuluje nejlépe?
- Vzpomeneš si, zda jsi jako malý chodil k logopedovi a proč? Poděl se o své zkušenosti.



## Aktivita č. 7: POCIT VLASTNÍHO POHYBU

<b>Období vzdělávání</b>	2. stupeň
<b>Rozvíjené klíčové kompetence</b>	<p>Kompetence komunikativní:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ formuluje a vysvětluje své myšlenky</li> <li>▪ rozumí různým typům běžně užívaných gest a přemýšlí o nich, reaguje na ně a tvořivě je využívá ke svému rozvoji a k aktivnímu zapojení se do společenského dění</li> <li>▪ naslouchá promluvám druhých lidí</li> </ul> <p>Kompetence sociální a personální</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na utváření příjemné atmosféry ve skupině.</li> </ul>
<b>Integrace průřezových témat</b>	Osobnostní a sociální výchova
<b>Předpokládaný časový nárok</b>	10 minut
<b>Vyučovací metoda/technika</b>	Metody dramatické výchovy: živé obrazy, pantomimy
<b>Pomůcky</b>	Seznam pantomim <sup>31</sup> (pocity vlastního pohybu)
<b>Informační zdroj</b>	Valenta, Josef. Učíme (se) komunikovat : metodika komunikace v rámci osobnostní a sociální výchovy

<b>Cíl</b>	<b>Činnost</b>	<b>Organizační forma</b>
<b>1.</b> Rozvoj fantazie	<b>1.</b> Každý žák si vylosuje kartičku a přemýšlí o ztvárnění dané situace	<b>1.</b> Uspořádání „do podkovy“
<b>2.</b> Snaha o vzájemnou koordinaci mysli a těla.	<b>2.</b> Jeho úkolem je znázornit popsanou aktivitu pomocí pohybu svého těla.	<b>2.</b> Pohyb v prostoru.
<b>3.</b> Naslouchání, soustředění pozornosti.	<b>3.</b> Spolužáci se snaží uhodnout předváděnou činnost.	<b>3.</b> Sedí se. (výměna názorů)
<b>4.</b> Sumarizace	<b>4.</b> Byl pro tebe tento způsob vyjádření obtížný? Bylo pro tebe snadnější	<b>4.</b> Umístění v levém rohu = ANO, v pravém = NE

	<i>mluvit</i> nebo <i>naslouchat</i> ? Kdo byl nejnápaditější?	
--	---	--

### **Zápis:**

***Mimika*** - sdělování výrazem obličeje

***Posturologie*** - řeč našich fyzických postojů, držení těla

***Gesta*** – pohyb těla, zejména rukou; kulturně normalizované výrazy

***Proxemika*** - sdělování přiblížením a oddálením

***Haptika*** - kouzlo podání ruky a bezprostředního dotyku

***Řeč očí a pohledů***

### **Reflexe:**

- Jak se ti hrálo?
- Jak jsi vnímal své tělo?
- Použil si nějaké symboly (kódy, znaky), které zastupují slova?
- Který nonverbální prostředek u tebe převažoval, a který považuješ za klíčový?

#### 4.2.4 Efektivní komunikace

(aneb co je dobré znát a umět)

Cílem okruhu je žáky seznámit se základními pravidly úspěšné komunikace. Tyto teoretické znalosti mohou využít pro zvládnutí běžných i náročnějších komunikačních situací. Žáci sami vyvodí, jak lze oboustrannou komunikaci zlepšit a co ji naopak může negativně ovlivnit.

#### Aktivita č. 8: ÚSPĚŠNÁ KOMUNIKACE

<b>Období vzdělávání</b>	2. stupeň
<b>Rozvíjené klíčové kompetence</b>	<p>Kompetence komunikativní:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ formuluje a vysvětluje výstižně své myšlenky a názory, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu</li><li>▪ využívá získané komunikativní znalosti ke kvalitní spolupráci s ostatními</li></ul> <p>Kompetence sociální a personální</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ přispívá k debatě celé třídy a respektuje názor druhých, podílí se na příjemné atmosféře ve třídě</li></ul>
<b>Integrace průřezových témat</b>	<p>Osobnostní a sociální výchova Výchova demokratického občana Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech Multikulturní výchova</p>
<b>Předpokládaný časový nárok</b>	25 minut
<b>Vyučovací metoda/technika</b>	Metoda monologická/debatní
<b>Pomůcky</b>	Přehled/schéma
<b>Informační zdroj</b>	

<b>Cíl</b>	<b>Činnost</b>	<b>Organizační forma</b>
<b>1.</b> Naučit se definovat komunikaci.	<b>1.</b> Výklad: Komunikace je výměna informací, myšlenek anebo pocitů mezi vysílajícím a příjemcem.	<b>1.</b> Žáci sedí v lavici, učitel je před tabulí.
<b>2.</b> Uvědomit si možné překážky v komunikaci.	<b>2.</b> Jeho úkolem je znázornit popsanou aktivitu pomocí pohybu svého těla?	<b>2.</b> Návrhy jsou zapisovány na tabuli – schéma.
<b>3.</b> Vyjmenovat alespoň 5 faktorů pozitivně ovlivňující vzájemnou komunikaci.	<b>3.</b> Co komunikaci napomáhá?	<b>3.</b> Návrhy jsou zapisovány na tabuli – schéma.
<b>4.</b> Vysvětlit pojem »positive language«. (omezit negativa v komunikaci)	<b>4.</b> Pokusit se popsat tato sdělení co nejpozitivněji: - NEVÍM - BUDEŠ MUSET - NEMOHU TO UDEĚLAT	<b>4.</b> Krátká písemná úvaha (práce ve dvojici)
<b>5.</b> Sumarizace, sebereflexe	<b>5.</b> Jak sám mohu zlepšit komunikaci se svým okolím?	<b>5.</b> Záznam do sešitu

### **Zápis:**

**Komunikace** - je výměna informací, myšlenek anebo pocitů mezi vysílajícím a příjemcem.

**Komunikaci ovlivňuje:** nálada, očekávání, kultura, motivace, podmínky: stres, hluk

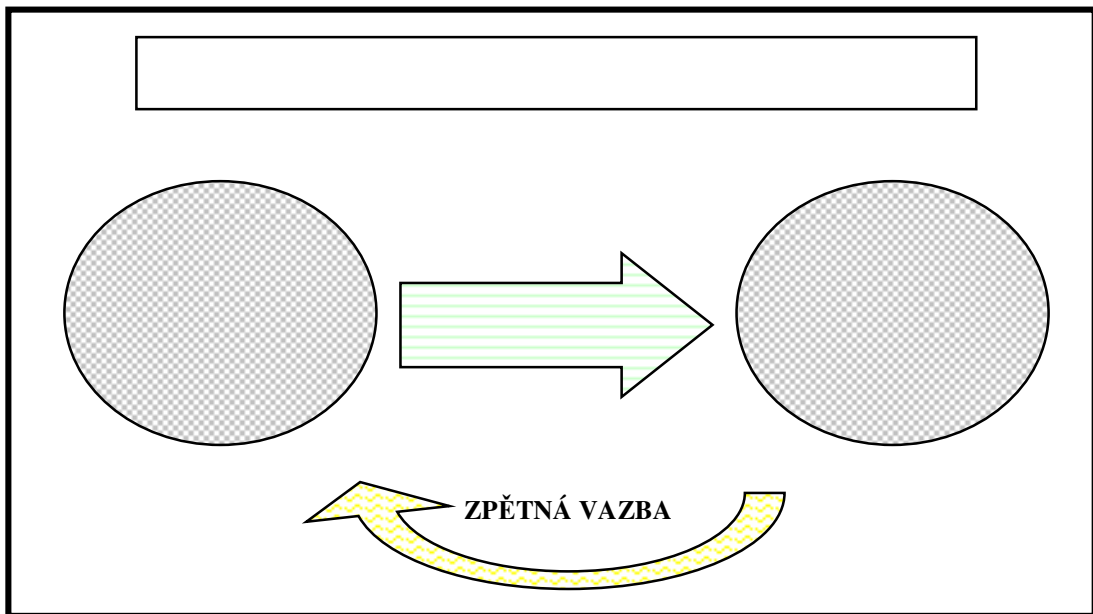
**Komunikaci napomáhá když:** mluvíme zřetelně, nasloucháme, ptáme se, účelně využíváme ticha a nonverbálních prostředků, dodržujeme zásady slušného chování

**»Positive language«** - pozitivní komunikace: napomáhá k utváření pozitivního (nezraňujícího) postoje k sobě samému a k druhým

### **Reflexe:**

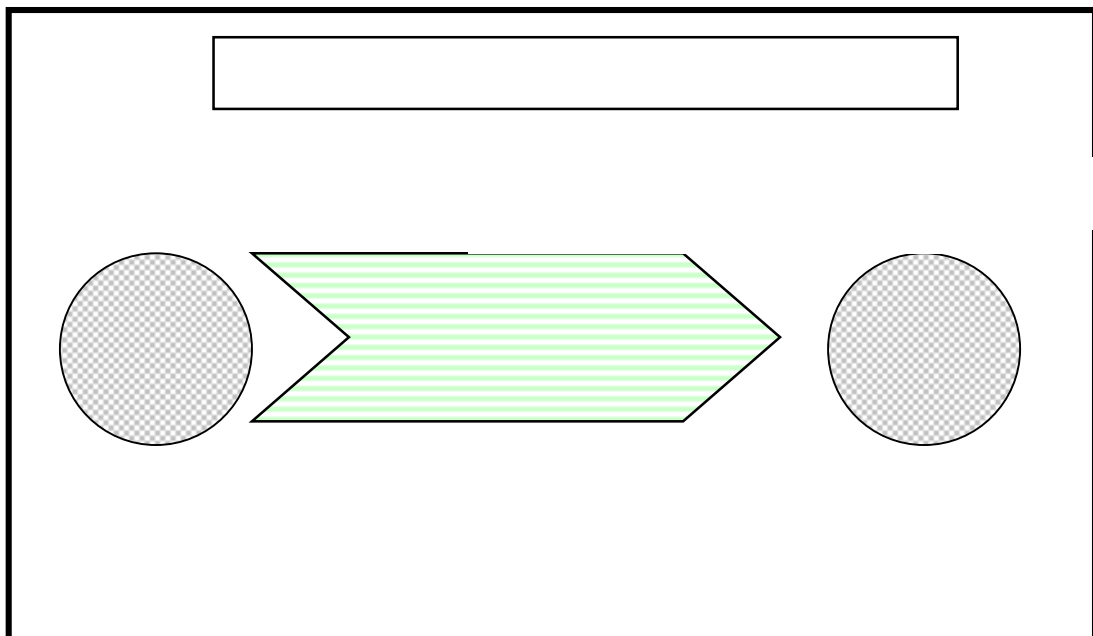
- Jak často používáš negativní výroky a v jakých situacích je sděluješ?
- Můžeš je nějakým způsobem opsat/nahradit?
- Který činitel nejvíce ovlivňuje tvůj způsob jednání s druhými? Co tě od komunikace druhými zaručeně odradí?
- V jakých situacích se komunikaci vyhýbáš?

**Obr. 3:** Co je to komunikace?



Zdroj: vlastní

**Obr. 4:** Překážky v komunikaci



Zdroj: vlastní

## Aktivita č. 9: OBRÁZEK

<b>Období vzdělávání</b>	2. stupeň
<b>Rozvíjené klíčové kompetence</b>	<p>Kompetence komunikativní:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ formuluje výstižně své myšlenky a názory v ústním i písemném projevu</li> <li>▪ využívá získané komunikativní dovednosti pro účinnou komunikaci s okolím, ke kvalitní spolupráci s ostatními</li> </ul> <p>Kompetence sociální a personální</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ účinně spolupracuje ve skupině a přispívá k příjemné atmosféře ve třídě</li> </ul>
<b>Integrace průřezových témat</b>	<p>Osobnostní a sociální výchova</p> <p>Výchova demokratického občana</p> <p>Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech</p> <p>Multikulturní výchova</p>
<b>Předpokládaný časový nárok</b>	10 minut
<b>Vyučovací metoda/technika</b>	Slovesná hra
<b>Pomůcky</b>	Obrázek <sup>32</sup> , reklamní leták
<b>Informační zdroj</b>	

<b>Cíl</b>	<b>Činnost</b>	<b>Organizační forma</b>
<p><b>1.</b> Aktivní naslouchání, soustředění pozornosti.</p> <p>Rozvoj kreativity a jazykové citlivosti.</p>	<p><b>1.</b> Jeden z žáků dostane obrázek, ostatní ho nesmí vidět. Úkolem žáka je obrázek co nejlépe popsat, aniž by se kdokoliv na něco ptal.</p>	<p><b>1.</b> Práce v menším počtu cca 10 žáků.</p>
<p><b>2.</b> Objektivní komparace</p> <p>Umět zformulovat kompliment konkrétní osobě.</p>	<p><b>2.</b> Porovnávání obrázků. Který obrázek se nejvíce podobá originálu?</p>	<p><b>2.</b> Obrázky jsou vystaveny na jednom místě.</p>
<p><b>3.</b> Hodnocení deskripce</p>	<p><b>3.</b> Jaká část popisu byla pro tebe nejméně srozumitelná?</p>	<p><b>3.</b> Záznam na tabuli</p>

<sup>32</sup> Viz příloha 10

	Vytvoření ideální osnovy popisu.	
<b>4.</b> Pochopení podstaty vzájemné komunikace.	<b>4.</b> Sdělení pocitů – role instruktora vs. role naslouchajícího bez vzájemné interakce.	<b>4.</b> Diskuze
<b>5.</b> Sumarizace	<b>5.</b> Proč by mělo při komunikaci docházet k vzájemné výměně mezi vysílajícím a příjemcem?	<b>5.</b> Záznam do sešitu – schéma

## **Zápis:**

Schéma do sešitu

## **Reflexe:**

- Lišily se obrázky tvých spolužáků? Proč?
- Jak jsi se cítil, když jsi byl nucen informace pouze přijímat?
- Jak jsi se cítil, když jsi jako jediný informaci vysílal a byl jsi v roli instruktora?
- Dozvěděl jsi se také něco o sobě? Co si z této aktivity odnášíš?

### 4.3 Osobnostní a sociální rozvoj žáka

(aneb prevence sociálně patologických jevů)

Další okruh této metodické příručky je věnován činnostem určeným zejména pro dospívající. Tento typ aktivit je zaměřen na rozvoj osobnosti žáka, jak v oblasti vědomostí, dovedností a schopností, tak v oblasti postojů a hodnot. Hlavním cílem je získat zdravé sebevědomí, naučit se sebehodnocování, asertivně komunikovat v obtížných situacích, nebránit se otevřeným vztahům mezi lidmi a zlepšit vyjadřování vlastních myšlenek a hlavně pocitů, ať už ve formě verbálního sdělení, výtvarným ztvárněním anebo tělesným kontaktem. Využití těchto aktivit má širší rozsah, např. při tématických okruzích průřezových témat a samozřejmě jako prevence proti patologickým jevům, a tedy i šikaně.

#### **Aktivita č. 10: POCITY – NÁLADY**

Téma přispívá k rozvoji smyslové citlivosti a využívá prostředků pro vyjádření emocí, pocitů, nálad, fantazie, představ a osobních zkušeností – pomocí těla a jeho pohybu v prostoru. Žáci by se měli seznámit se svými pocity – s naší citlivostí, zranitelností a opravdovostí. Cílem je pochopit, že potlačování emocí není žádoucí a přispívá to k frustraci a depresivním stavům.

<b>Období vzdělávání</b>	2. stupeň
<b>Rozvíjené klíčové kompetence</b>	<p>Kompetence komunikativní</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ formuluje výstižně své myšlenky a pocity pomocí nonverbálních vyjadřovacích prostředků.</li></ul> <p>Kompetence sociální a personální</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ účinně spolupracuje ve skupině</li><li>▪ podílí se na utváření dobrých mezilidských vztahů a příjemné atmosféry</li></ul>



	ve skupině
<b>Integrace průřezových témat</b>	Osobnostní a sociální výchova Výchova demokratického občana Multikulturní výchova
<b>Předpokládaný časový nárok</b>	20 minut
<b>Vyučovací metoda/technika</b>	Metoda zdokonalování vnímání /Výrazové cvičení
<b>Pomůcky</b>	List - pocitové obrázky <sup>33</sup> , seznam pocitů
<b>Informační zdroj</b>	Hoppe, Siegrid; Hoppe, Hartmut a Krabel, Jens. Sociálně psychologické hry pro dospívající.

<b>Cíl</b>	<b>Činnost</b>	<b>Organizační forma</b>
<b>1.</b> Aktivní naslouchání, soustředění pozornosti.	<b>1.</b> Žáci se rozdělí do dvojic. Každá dvojice obdrží kartičky, na kterých bude zobrazeno 10 různých pocitů.	<b>1.</b> Práce ve dvojici, v prostoru
<b>2.</b> Umět rozpoznat různé emoce a naučit se spolupracovat.	<b>2.</b> Úkolem je ke každému obrázku přiřadit odpovídající náladu či pocit.	<b>2.</b> Přiřazování, utvoření dvojic: obrázek + pocit
<b>3.</b> Formulovat a argumentovat odlišný názor.	<b>3.</b> Přiřadila některá z dvojic k obrázku jiný pocit než ostatní? Proč?	<b>3.</b> Diskuze
<b>4.</b> Vyjádřit pocit.	<b>4.</b> Dvojice si vylosuje jeden pocit, který nonverbálně ztvární.	<b>4.</b> Každý se snaží vyjádřit po svém.
<b>5.</b> Aktivní a empatické naslouchání druhých.	<b>5.</b> Ostatní hádají.	<b>5.</b> Jedna dvojice po druhé vysloví svůj úsudek.
<b>6.</b> Sumarizace	<b>6.</b> Které pocity se ti obtížně dávají najevo? Proč?	<b>6.</b> Každý vysloví svůj názor.

## **Zápis:**

*Emoce* – proces prožívání; cit, nálada, vášně

*Empatie* – vcítění do prožitků druhého

Muži i ženy smějí mít úplně stejné pocity.

(Odbourání stereotypů souvisejících s pohlavními rolemi, např. kluci nepláčou....)

Vlepení obrázků s popisem emoce do sešitu.

### **Reflexe:**

- Vzpomínáš si, kdy jsi potlačoval své emoce a proč?
- Kdy je naopak dobré své emoce ovládat?
- Dáváš spontánně najevo více +/- emoce?
- Co víš o svém projevu pocitů, věnuješ jím nějakou pozornost?
- Odráží se naše momentální nálada v našem způsobu komunikace?
- Proč je pocit strachu u mužů někdy vnímán jako projev zbabělosti? Souhlasíš s tím?

## Aktivita č. 11: ŘÍKÁM „NE“

Každý z nás se občas dostane do situace, kdy s něčím nesouhlasí, je mu něco nepříjemné, a přesto se neodváží říci „NE“ či nějakým jiným způsobem vzdorovat. Proč se cítíme provinile, když odmítneme nosit svetr, co jsme dostali od partnera, anebo když nedáme opsat domácí úkol spolužačce, která nemá ani zadání? Proč řekneme „ANO“ pouze z důvodu, že nechceme někoho zklamat, dát najevo náš strach nebo ztratit na oblíbenosti? Každý z nás má právo říci „NE“ a mít čisté svědomí i v případě, že vlastní zájmy prosazujeme nad přání a očekávání druhých. Člověk by si měl uvědomit, v jakých situacích je na místě říci „NE“, a proč bychom v některých případech řekli „NE“, ale ještě jsme se k tomu neodhodlali. Jaké máme pocity, když naše „NE“ někdo nebere na vědomí a jak se cítíme, když nám někdo řekne „NE“?

<b>Období vzdělávání</b>	2. stupeň
<b>Rozvíjené klíčové kompetence</b>	<p>Kompetence komunikativní:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ formuluje výstižně své myšlenky, pocity a naslouchá druhým</li></ul> <p>Kompetence k řešení problému</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí</li></ul> <p>Kompetence občanské</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ respektuje přesvědčení druhých lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení</li></ul> <p>Kompetence sociální a personální</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ účinně spolupracuje ve skupině</li><li>▪ vytváří se pozitivní představu o sobě samém</li></ul>
<b>Integrace průřezových témat</b>	<p>Osobnostní a sociální výchova</p> <p>Výchova demokratického občana</p>

<b>Předpokládaný časový nárok</b>	20 minut
<b>Vyučovací metoda/technika</b>	Debata/Simulace
<b>Pomůcky</b>	Tabule, flipchart
<b>Informační zdroj</b>	Hoppe, Siegrid; Hoppe, Hartmut a Krabel, Jens. Sociálně psychologické hry pro dospívající.

<b>Cíl</b>	<b>Činnost</b>	<b>Organizační forma</b>
<b>1.</b> Poznávání sebe sama	<b>1.</b> Každý si promyslí, v jaké situaci říká nebo se mu chce říci: „Ne, to nechci“!?. Kdy ti ostatní říkají: „Ne, to nechci“!?	<b>1.</b> Úvaha (záznam do sešitu 3 x 2 „NE“ ).
<b>2.</b> Otevřená a pozitivní komunikace ve třídě	<b>2.</b> Učitel jde žákům příkladem a na tabuli napíše situace, se kterými se on sám ztotožňuje.	<b>2.</b> Zápis na tabuli – A) „Ne, to nechci“!? x B) „Ne, to nechce“!?
<b>3.</b> Zpřítomnění možné situace	<b>3.</b> Žák si vybere jednu situaci a nutí svého spoluhráče k určitému jednání. Spoluhráč se všemi možnými komunikačními prostředky brání a říká jasné „NE“.	<b>3.</b> Scénka ve dvojicích; malých skupinkách.
<b>4.</b> Naučit se říci „NE“ nejrozličnějšími komunikačními prostředky.  Zdravé sebeprosazování	<b>4.</b> Který z aktérů byl lepší a přesvědčivější? Jakými způsoby řekl »NE« a jak na tuto odpověď druhá strana reagovala?	<b>4.</b> Diskuze
<b>5.</b> Sumarizace	<b>5.</b> Proč občas s něčím souhlasíš, ačkoliv si myslíš úplný opak?	<b>5.</b> Heslovitý záznam na tabuli.

### Reflexe:

- Kdy tvoje „NE“ někdo nebral na vědomí?
- Jak se cítíš, když ti někdo řekne „NE“?
- V jakých situacích je na místě říci hlasité „NE“?
- Kdy bys rád řekl „NE“, ale ještě jsi se k tomu neodhodlal?

## Aktivita č. 12: DŮVĚŘUJ MI

Proč jsou někteří lidé přehnaně důvěřiví a druzí až chorobě nedůvěřivý? Souvisí to s naší výchovou, malou sebedůvěrou, špatnou zkušeností či naivitou? Jak najít a podpořit vzájemnou důvěru?

Aktivitám, které podporují oboustrannou důvěru, bychom měli věnovat značnou pozornost. Díky nim vytvoříme příjemnou atmosféru ve skupině, naučíme se nabídnout, ale také přijmout pomoc druhých. Odbouráváme stud z doteku stejného či opačného pohlaví a přistupujeme k sobě s určitým respektem. Hlavním cílem je vybudovat důvěru mezi účastníky, prohloubit pocit odpovědnosti, rozhodnosti, sebejistoty a získat odvahu. Hry důvěry často probíhají tak, že jeden účastník má zavázané oči a vydává se na milost ostatním.

Např.: Pád důvěry, Břeh důvěry, Ulička důvěry, Cesta tmou.

<b>Období vzdělávání</b>	2. stupeň
<b>Rozvíjené klíčové kompetence</b>	<p>Kompetence sociální a personální</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ účinně spolupracuje a podílí se na vytváření pravidel ve skupině</li><li>▪ podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty</li></ul> <p>Kompetence občanské</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ respektuje přesvědčení druhých lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení a poskytuje účinnou pomoc dle dané situace</li></ul>
<b>Integrace průřezových témat</b>	Osobnostní a sociální výchova Výchova demokratického občana
<b>Předpokládaný časový nárok</b>	15 minut
<b>Vyučovací metoda/technika</b>	Psychomotorická
<b>Pomůcky</b>	Šátek
<b>Informační zdroj</b>	

<b>Cíl</b>	<b>Činnost</b>	<b>Organizační forma</b>
<b>1.</b> Naslouchání, soustředění pozornosti	<b>1.</b> Vytvoří se kruh cca 10 lidí. Jednomu se zaváže oči šátkem a postaví se doprostřed kruhu.	<b>1.</b> Všichni stojí v kruhu čelem k sobě a jeden dobrovolník se zavázanýma očima stojí uprostřed.
<b>2.</b> Naučit se přebírat zodpovědnost za druhé a důvěřovat svému okolí.	<b>2.</b> Dobrovolník stojí uprostřed a ostání si ho vzájemně předávají: v jakémkoliv směru a rychlosti a zajišťují mu bezpečnost.	<b>2.</b> Stejně rozmístění, dochází k výměně rolí. Nikdo není k ničemu nucen.
<b>3.</b> Sdělit své bezprostřední pocity ostatním.	<b>3.</b> Bylo ti to příjemné? Obával jsi se něčeho?	<b>3.</b> Diskuze
<b>4.</b> Evaluace	<b>4.</b> uprostřed a ostání si ho vzájemně předávají: v jakémkoliv směru a rychlosti a zajišťují mu bezpečnost.	<b>4.</b> Diskuze

### **Reflexe:**

- Bylo ti příjemné hrát tuto hru? Co ti vadilo?
- Myslíš si, že tě tvé okolí považuje za důvěryhodného?
- Přijímáš rád zodpovědnost za druhé?
- Jak moc je ti blízké motto: Důvěřuj, ale prověřuj?

### **Aktivita č. 13: HÁDAT SE JE NORMÁLNÍ...**

Během života často dochází k nedorozumění a nejrůznějším střetům. Avšak v období puberty jsou hádky a podobně vypjaté situace na denním pořádku. Každý z nás své nálady, emoce, odlišné názory a rozhořčení dává najevo odlišně. Někdo reaguje prudce, někdo mlčí a jiný pro změnu křičí.

Nikdy bychom neměli konflikt s dospívajícím zcela ignorovat. Vždy přistupujme s rozvahou a chladnou hlavou, snažme se ho pochopit, proč se chová tak, jak se chová, a pokusme se najít společné řešení. Ukažme dospívajícímu, že různá nedorozumění a prosazování vlastních názorů jsou součástí života. Konfliktům se nelze vyhnout, ani před nimi nejde utéct. Naučme se hádky chápat jako příležitost k řešení problému. Za každé situace dbejme na kultivované chování, vyhýbejme se vulgarismům a projevům agresivity.

<b>Období vzdělávání</b>	2. stupeň
<b>Rozvíjené klíčové kompetence</b>	<p>Kompetence komunikativní</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ vyjadřuje své názory výstižně a především kultivovaně, obhájí svůj názor a vhodně ho argumentuje.</li><li>▪ podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty</li></ul> <p>Kompetence občanské</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ respektuje přesvědčení druhých lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení</li></ul> <p>Kompetence sociální a personální</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ přispívá k debatě celé třídy, oceňuje zkušenosti druhých</li></ul>
<b>Integrace průřezových témat</b>	<p>Osobnostní a sociální výchova Výchova demokratického občana Multikulturní výchova</p>

	Mediální výchova Environmentální výchova Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
<b>Předpokládaný časový nárok</b>	25 minut
<b>Vyučovací metoda/technika</b>	Metoda debatní/ dramatické výchovy
<b>Pomůcky</b>	List problémových situací <sup>34</sup>
<b>Informační zdroj</b>	Hoppe, Siegrid; Hoppe, Hartmut a Krabel, Jens. Sociálně psychologické hry pro dospívající.

<b>Cíl</b>	<b>Činnost</b>	<b>Organizační forma</b>
<b>1.</b> Poznávání sebe sama	<b>1.</b> Každý si sám promyslí, kdy se naposledy hádal a proč?	<b>1.</b> Všichni se podělí o svou zkušenost.
<b>2.</b> Uvědomit si, že hádky bývají výsledkem špatné, nedostatečné nebo dokonce žádné komunikace.  Naučit se rozpoznat nevyhnutelné a zbytečné konflikty.	<b>2.</b> Proč vznikají hádky? Rozlišuješ typy hádek?	<b>2.</b> Diskuze
<b>3.</b> Zpřítomnění konfliktní situace	<b>3.</b> Žáci mají za úkol dramaticky ztvárnit konfliktní situaci. Každý se snaží vžít do své role.	<b>3.</b> Scénka-volný prostor, utvoření dvojic a trojic
<b>4.</b> Sumarizace, hodnocení	<b>4.</b> Proč jsi jednal právě tak, jak jsi jednal? (v závislosti na zkušenosti, očekávání, improvizace, spontánně...?)	<b>4.</b> Krátká úvaha, diskuze

### Reflexe:

- Které okolnosti napomáhají k hádce?
- Které způsoby chování hádku ještě přiosťří?
- Které výrazy mohou přispět k usmíření?
- S kým se nejčastěji hádáš a proč?
- Jsi to ty, kdo začíná hádku?

---

<sup>34</sup> Viz příloha 11



### **Aktivita č. 13: CHVÁLÍ ME SE NAVZÁJEM**

Člověk je v oblasti uznání, jehož se mu dostává od druhých, velice zranitelný. Pochvalu a kladné hodnocení má každý z nás rád. Dodává nám pocit užitečnosti a motivuje nás v budoucím konání. Naučme se tedy vyjádřit svůj obdiv a chválit sami sebe i naše okolí. Přispívá to k rozvoji sebedůvěry a pozitivnímu vztahu k sobě samému.

<b>Období vzdělávání</b>	2. stupeň
<b>Rozvíjené klíčové kompetence</b>	Kompetence komunikativní:  ▪ formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně  Kompetence sociální a personální:  ▪ účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu.
<b>Integrace průřezových témat</b>	Osobnostní a sociální výchova
<b>Předpokládaný časový nárok</b>	30 minut
<b>Vyučovací metoda/technika</b>	Debatní
<b>Pomůcky</b>	
<b>Informační zdroj</b>	STRÍLKOVÁ, Karla. Chválím, chválíš, chválíme [online]. [cit. 23. 3. 2008]. Dostupné na <a href="http://www.rvp.cz/clanek,/230/2028">www: http://www.rvp.cz/clanek,/230/2028</a>

<b>Cíl</b>	<b>Činnost</b>	<b>Organizační forma</b>
<b>1.</b> Naslouchání, soustředění pozornosti	<b>1.</b> Vytvoří se dva soustředné kruhy, pohybem vnitřního kruhu se vytvoří náhodné dvojice..	<b>1.</b> Všichni stojí (sedí) v kruhu čelem k sobě.
<b>2.</b> Aktivní naslouchání  Naučit se pozitivně hodnotit sebe sama.	<b>2.</b> Jeden z dvojice začíná o sobě vypravovat: co se mu daří, v čem vyniká, popisovat své dobré vlastnosti. Jeho	<b>2.</b> Začít může stojící ve vnitřním kruhu (po časovém limitu - výměna úkolů).

	partner ve dvojici poslouchá.	
<b>3.</b> Pochopení procesu sebehodnocení, poznávání sebe i druhých.	<b>3.</b> Pro koho bylo příjemnější mluvit o sobě? Pro koho bylo příjemnější poslouchat? Proč? Jaké byly tvé pocity, když jsi mluvil/poslouchal?	<b>3.</b> Diskuse-aktéři se rozestaví proti sobě, aby vyjádřili odpověď na první nabízenou otázku.
<b>4.</b> Umět formulovat a přijmout kompliment či výtku.	<b>4.</b> Znovu vytvoříme dva kruhy, náhodné dvojice. Úkol: Pochval svého partnera ve dvojici, co se ti na něm líbí, čeho si na něm ceníš.	<b>4.</b> Stojí se (sedí se) v kruhu, (výměna úkolů).
<b>5.</b> Pochopení procesu hodnocení; poznání sebe i druhých.	<b>5.</b> Byly tvé pocity, když jsi poslouchal svého partnera, příjemné? Proč? Překvapilo tě něco? Bylo pro tebe těžké mluvit/poslouchat?	<b>5.</b> V odpovědi na první nabízenou otázku se rozestavíme na škále ANO – NE

## **Zápis:**

**Kompliment** - lichotka, poklona, projev úcty

## **Reflexe:**

- Jaké jsi měl pocity při přijímání komplimentu?
- Raději své okolí kritizuješ nebo chválíš?
- Proč je pochvala a kladné hodnocení druhých důležité pro vytváření pozitivního vztahu k sobě samému?
- Jak tě zhodnotil tvůj spolužák?

## **Aktivita č. 14: SEXUALITA JE PŘIROZENÁ**

Nikdy nepředpokládejme, že už si dospívající vše potřebné přečetli v Bravíčku, a ani nepočítejme s tím, že všichni rodiče jsou schopni se svými dětmi otevřeně mluvit o sexualitě. Vychovatel by měl vždy k tomuto tématu přistupovat vážně, zodpovědně, taktně, otevřeně a hlavně zábavně. Aktivita níže uvedená podporuje otevřenou diskuzi o sexualitě a erotice. Slouží ke shrnutí probíraných témat v rámci sexuální a rodinné výchovy. Je na každém učiteli, jaký postup práce zvolí a čeho chce v této oblasti dosáhnout.

<b>Období vzdělávání</b>	2. stupeň
<b>Rozvíjené klíčové kompetence</b>	<p>Kompetence komunikativní:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně</li></ul> <p>Kompetence sociální a personální:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel a práce v týmu.</li><li>▪ přispívá k otevřené diskuzi v malé skupině, oceňuje a respektuje zkušenosti druhých.</li><li>▪ vytváří si pozitivní představu o sobě samém</li></ul> <p>Kompetence občanské</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ chová se zodpovědně v situacích ohrožující život a zdraví člověka</li><li>▪ respektuje přesvědčení druhých, je schopen se vcítit do situací ostatních lidí.</li></ul>
<b>Integrace průřezových témat</b>	<p>Osobnostní a sociální výchova Výchova demokratického občana Multikulturní výchova Mediální výchova</p>

	Environmentální výchova Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
<b>Předpokládaný časový nárok</b>	45 minut
<b>Vyučovací metoda/technika</b>	Debatní/zpětnovazební
<b>Pomůcky</b>	Hrací deska+kartičky s otázkami <sup>35</sup> , figurky, kostka
<b>Informační zdroj</b>	Hoppe, Siegrid; Hoppe, Hartmut a Krabel, Jens. Sociálně psychologické hry pro dospívající

<b>Cíl</b>	<b>Činnost</b>	<b>Organizační forma</b>
<b>1.</b> Naslouchání, soustředění pozornosti	<b>1.</b> Hra spočívá na principu Člověče, nezlob se!	<b>1.</b> Každý hraje sám za sebe nebo je součástí malé skupiny.
<b>2.</b> Osvojení znalostí a celkové shrnutí.	<b>2.</b> Hráč hodí kostkou a odpovídá na otázku z kartičky.	<b>2.</b> Pokud odpoví správně, postupuje dál. V případě špatné odpovědi zůstává na místě.
<b>3.</b> Otevřená komunikace, aktivní naslouchání, vzájemné hodnocení.	<b>3.</b> Žáci během hry diskutují, doplňují se, poskytují si vzájemnou zpětnou vazbu. Kdo je první v domečku vyhrává.	<b>3.</b> Neřízená diskuze
<b>4.</b> Sumarizace, hodnocení	<b>4.</b> Jak jsi se cítil ve skupině různého pohlaví? Byli ti některé otázky nepříjemné? Jak na tebe působili spoluhráči v okamžiku, kdy odpovídali na choulostivé otázky?	<b>4.</b> Nikdo není nucen sdělit své reflexe.

## Pravidla:

Cílem hry je dovést figurku ze startovního do cílového políčka. Hráči figurkou posouvají o počet políček rovný hodů kostkou, ale pouze po správném zodpovězení vylosované otázky. Pokud hráč odpoví špatně nebo odmítne odpovědět, zůstává na stejném místě. Skončí-li figurka na již obsazeném políčku, musí se hráč vrátit

na start. K nasazení figurky je potřeba hodit šestku, hráč hází třikrát. Po šestce se hází ještě jednou. Na hrací ploše figurku čekají různé nástrahy.

**Zápis:** (odvíjí se od konkrétního vývoje hodiny či stanovení cílů)

**Sexualita** - pohlavní život, pohlavní pud, fyzický vztah

**Erotika** - soubor jevů související se sexuální aktivitou

### **Reflexe:**

- Jak hodnotíš tento způsob osvojování poznatků?
- Rozšířil jsi své vědomosti o lásce, přátelství a sexualitě?
- Dostal jsi odpověď, kterou jsi doposud neslyšel?
- Kdo byl při této hře nejvíc aktivní, a zároveň komunikoval otevřeně?
- Hovoří s tebou rodiče o dospívání a sexualitě? Jak hodnotíš jejich komunikační schopnosti v této oblasti?
- Kde získáváš pro tebe potřebné informace?

## 4.4 Závěrečné shrnutí

Na závěr si vám dovolím nabídnout několik stručných bodů, jak přistupovat či nepřistupovat k výuce o komunikaci.

- Efektivního učení žáků docílíme tím, že si jednotlivou aktivitu řádně připravíme. Předem si stanovme cíle a techniku, vytyčme si k čemu a jakým způsobem chceme dojít. Na druhou stranu počítejme s nejrůznějšími faktory, které nám mohou překazit naše původní záměry.
- Nikdy hru nepoužívejme jako výplň hodiny, tzv. vatu, její funkce je mnohem důležitější, a nevybírejme ji zcela podle náhodného tipu.
- Nezbytnou součástí každé aktivity je reflexe, nebo-li vzájemná výměna získaných zkušeností ze hry. Uvědomme si, že stejná aktivita s jinými účastníky má odlišný průběh, můžeme tedy předpokládat i odlišnou reflexi. Naučme se činnosti obměňovat a kombinovat dle momentálních potřeb.
- Dospívající se rozhodně nenaučí naslouchat pouze tím, že soustředěně vyslechnou naše instrukce a požadavky. Předpoklad, že k osvojení komunikačních dovedností dochází během výuky neustále, je zcela mylný.
- Značnou pozornost bychom měli věnovat našemu celkovému projevu, zejména správné volbě a použití komunikačních prostředků. Je třeba si uvědomit, že obzvláště my vychovatelé jsme ostře sledováni a neustále srovnáváni s tím, zda dodržujeme to, co kážeme. Dospívajícím nic neunikne. Jakýkoliv přečin z naší strany nezůstane bez povšimnutí.
- Bohaté životní zkušenosti nezaručují vynikající komunikační dovednosti. Vždy je co zdokonalovat.
- Rady a návrhy, jak nejlépe postupovat získáme tím, že danou aktivitu sami podstoupíme. „Nevyzkoušíme-li si věci sami na sobě, schází nám důležitý druh vhledu dovnitř učební situace, cit pro žákův prožitek, povědomí o tom, že vidění

zevnitř může být různý člověk od člověka, povědomí o slabých a silných místech hry atd. A taky jsme právě minuli jednu příležitost k obecnému sebezdokonalení.“<sup>36</sup>

- Předějme dopívajícímu něco nového, umožněme mu hlubší prožitky a ukažme mu, že je žádoucí naučit se jednat v souladu se získanými zkušenostmi, dovednostmi a schopnostmi.

---

<sup>36</sup> VALENTA, J.: Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. 1. vyd. Kladno : AISIS, 2006. s. 47. Dokážu to?

## ZÁVĚR

Komunikační dovednosti jsou součástí celoživotního učení a výrazně ovlivňují spokojenost a úspěšnost člověka jak v soukromém, tak v pracovním životě. K osvojování způsobů chování a jednání dochází již od útlého věku jedince. Tyto způsoby se výrazně formují zvláště v období dospívání pod vlivem fyzických a psychických proměn. Touto komplikovanou etapou si musel každý z nás sám projít, na což bychom neměli při komunikaci s dospívajícími zapomínat. Měli bychom využívat osobních zkušeností a vyvarovat se křivd, kterých se na nás dopouštěli druzí, a založit komunikaci na vzájemné empatii a porozumění.

Obecně lze říci, že pro dosažení účinné komunikace je zapotřebí zapojení všech zúčastněných stran. V případě, že jedním z aktérů je dospívající, počítejme s tím, že úspěšnost vzájemného porozumění závisí zejména na naší iniciativě. Dospívající by mohl projevit ochotu a zájem komunikovat, ale nemusí. Naším úkolem je tedy poskytnout dnešní mládeži dostatek informací a vytvořit zdravé prostředí nezbytné pro otevřenost sociálních vztahů.

Mým cílem bylo vytvořit metodickou příručku, která není určena jen pro učitele občanské výchovy, ale najde daleko širší uplatnění. Aktivita zaměřené na zdokonalení techniky komunikace jsou využitelné i v ostatních předmětech. Mluvíme zde tedy o mezipředmětových vztazích a vzájemné provázanosti, což je podstatou RVP ZV.

Součástí metodické příručky jsou také psychosociální hry sloužící k rozvoji sebepoznání, asertivity, zdravého sebevědomí a sebehodnocení a zároveň hodnocení druhých. Dohromady tyto faktory mohou napomoci k vytvoření příjemné atmosféry v dané skupině, což hraje důležitou roli v otázce prevence šikany.

Na základě vlastních zkušeností z pedagogických praxí absolvovaných v rámci studia si dovoluji konstatovat, že komunikačním dovednostem není věnován dostatečný prostor. Myslím si, že to není problém učitele jako takového ani žáků samotných, ale spíše je to pozůstatek původního vzdělávacího systému. Východisko z této situace vidím



v odbourání starých zvyklostí a dostatečném vzdělávání jak současných, tak budoucích pedagogů.

## Slovníček

<b>anorexie</b>	duševní nemoc spočívající v odmítání potravy a zkreslené představě o svém těle
<b>antropogeneze</b>	proces vzniku a vývoje člověka
<b>bulimie</b>	porucha příjmu potravy, spočívá v záchvatovitém přejídání a snaze tomuto čelit - úmyslným vyvrhováním potravy, ale také vyvoláváním průjmu
<b>dready</b>	jsou zacuchané prameny vlasů
<b>emo</b>	americký slangový výraz označující styl oblékání nebo hudby, nebo též nešťastný a melancholický stav mysli
<b>frustrace</b>	pocit zklamáním či zmaru, stav při závažném neuspokojení lidských potřeb
<b>gestikulace</b>	pohyby těla (zejm. rukou) doprovázející řeč
<b>haptika</b>	kouzlo podání ruky a bezprostředního dotyku
<b>klíčové kompetence</b>	představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti (kompetence k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské a pracovní kompetence)
<b>mimika</b>	sdělování výrazem obličeje
<b>oidipovský komplex</b>	instinktivní náklonnost k rodiči opačného pohlaví a agresivní chování vůči rodiči totožného pohlaví
<b>ontogeneze</b>	individuální vývoj jedince od zárodečného vývoje do zániku
<b>ovulace</b>	uvolnění zralého vajíčka schopného oplodnění z vaječníku
<b>piercing</b>	propíchnutí určité části těla (kůže) a vložení šperku do vzniklého tunelku
<b>posturologie</b>	věda o významech poloh a držení těla
<b>proxemika</b>	sdělování přiblížením a oddálením, vyjádření vztahu k druhému ve vzdálenosti
<b>sociální role</b>	očekávaný způsob chování, který se váže k určitému sociálnímu statusu

## Seznam zdrojů a použité literatury

1. BARNELY, P. Comment renouer le dialouque avec l'adolescent. Le Hameau éditeur, 1976. 127 s. ISBN 2-7023-031-4.
2. ELIAS, Z.; GOLDMAN, T. Jak nenaštvat svého pubertáka : téměř odborná příručka pro rodiče. 1. vyd. Havlíčkův Brod : Fragment, 2004. 61 s. ISBN 80-7200-933-8.
3. GAVORA, P. Učitel a žáci v komunikaci. Brno : Paido, 2005. 165 s. ISBN 80-7315-104-9.
4. HAYES, N. Základy sociální psychologie. Vyd. 3. Praha : Portál, 2003. 166 s. ISBN 80-7178-763-9.
5. HOPPE, S.; HOPPE, H. a KRABEL, J. Sociálně psychologické hry pro : [rozvoj pohlavní identity, prevence agresivity a zneužívání]. Vyd. 1. Praha : Portál, 2001. 197 s. ISBN 80-7178-434-6.
6. HŘÍCHOVÁ, M.; NOVOTNÁ, L. a MIŇHOVÁ J. Vývojová psychologie pro učitele. 2. vyd. V Plzni : Západočeská univerzita, 2000. 82 s. ISBN 80-7082-626-6.
7. JANDOUREK, J. Sociologický slovník. Vyd. 1. Praha : Portál, 2001. 285 s. ISBN 80-7178-535-0.
8. KŘIVOHLAVÝ, J. Jak si navzájem lépe porozumíme : kapitoly z psychologie sociální komunikace. 1. vyd. Praha : Svoboda, 1988. 235 s., 44 obr. příl. Členská knihnice.
9. MACEK, P. Adolescence. Vyd. 2., upr. Praha : Portál, 2003. 141 s. ISBN 80-7178-747-7.
10. MAREŠ, J.; KŘIVOHLAVÝ, J. Komunikace ve škole. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 1995. 210 s., [6] s. fot., front. ISBN 80-210-1070-3.
11. MÉRIEUX, R.; LOISEAU, Y. Connexions niveau 1: méthode de français. Paris : Didier 2004.s. 191. ISBN 2-278-05411-2.
12. MÜLLEROVÁ, S. Komunikační dovednosti. Vyd. 1. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2001. 109 s. ISBN 80-7083-475-7.
13. PETTY, G. Moderní vyučování. Vyd. 2. Praha : Portál, 2002. 380 s. ISBN 80-7178-681-0.

14. PIAGET, J.; INHELDER, B. Psychologie dítěte. Vyd. 4. Praha : Portál, 2001. 143 s. ISBN 80-7178-608-X.
15. Slovník cizích slov. 2. dopl. vyd. Praha : Encyklopedický dům, 1996. 366 s. ISBN 80-901647-8-1.
16. TARTAR GODETTE, E. Umění jednat s dospívajícími : [jak porozumět chování dospívajících : vedení dialogu s dospívajícími ... ]. Vyd. 1. Praha : Portál, 2001. 140 s. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-492-3.
17. VÁGNEOVÁ, M. Vývojová psychologie. 1. vyd. 1. Praha : Karolinum, 1996. 353 s. ISBN 80-7184-317-2.
18. VALENTA, J. Manuál k tréninku řeči lidského těla : (didaktika neverbální komunikace). 1. vyd. Kladno : AISIS, 2004. 259 s. Dokážu to?. ISBN 80-239-2575-X.
19. VALENTA, J. Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. 1. vyd. Kladno : AISIS, c2006. 226 s. Dokážu to?. ISBN 80-239-4908-X.
20. VALENTA, J. Učíme (se) komunikovat : metodika komunikace v rámci osobnostní a sociální výchovy. 1. vyd. Kladno : AISIS, 2005. 207 s. Dokážu to?. ISBN 80-239-4514-9.
21. VALÍŠOVÁ, A. Komunikace a vzájemné porozumění : hry pro dospívající. Vyd. 1. Praha : Grada, 2005. 138 s. Výchova a vzdělávání. ISBN 80-247-0842-6.
22. VYBÍRAL, Z. Psychologie komunikace. Vyd. 1. Praha : Portál, 2005. 319 s. ISBN 80-7178-998-4.

### **Elektronické dokumenty a zdroje**

1. BORN, A. Kabaretní umělci. [online]. [cit. 14. 12. 2007]. Dostupné na: <http://www.gallery.cz/gallery/cz/adolf-born-vystava.html>
2. ČSA obléknou letušky a piloty do pestřejších šatů. [online]. [cit. 14. 10. 2007]. Dostupné na: [http://ekonomika.idnes.cz/foto.asp?c=A061229\\_102107\\_ekonomika\\_plz&strana=1&r=ekonomika&foto=PLZ180673\\_new\\_uniform1.jpg&](http://ekonomika.idnes.cz/foto.asp?c=A061229_102107_ekonomika_plz&strana=1&r=ekonomika&foto=PLZ180673_new_uniform1.jpg&)
3. Dětské krizové centrum. [online]. [cit. 3. 10. 2007]. Dostupné na: [http://www.dkc.cz/kontakty.php#dalsi\\_kontakty](http://www.dkc.cz/kontakty.php#dalsi_kontakty)

4. KOHOUTEK, Rudolf. Úvod do vývojové psychologie [online]. [cit. 23. 4. 2007]. Dostupné na: [http://www.ped.muni.cz/wpsy/stud\\_materialy/koh\\_vyv\\_ps.htm](http://www.ped.muni.cz/wpsy/stud_materialy/koh_vyv_ps.htm).
5. KOPŘIVA, Pavel. KOMUNITNÍ KRUH a škola - I. Část [online]. [cit. 14. 1. 2008]. Dostupné na: <http://ucitelske-listy.ceskaskola.cz/Ucitelskelisty/Ar.asp?ARI=100685&CAI=2150&EXPS=%22KOMUNITN%CD%2A%22+AND+%22KRUH%2A%22>
6. PAVELEKA, J. Nádražák [online]. [cit. 15. 3. 2007]. Dostupné na: <http://učitelské-listy.ceskaskola.cz/Ucitelskelisty/Ar.asp?ARI=101694&CAI=2168&EXPS=%22NAVAZOV%C1N%CD%2A%22>
7. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. VÚP Praha 2007. [cit. 13. 10. 2007]. Dostupné na: [http://www.rvp.cz/soubor/RVPZV\\_200707.pdf](http://www.rvp.cz/soubor/RVPZV_200707.pdf).
8. Rozhovor s Alborosie. [online]. [cit. 30. 3. 2008]. Dostupné na: <http://www.rastman.cz/view.php?cisloclanku=2008032701>
9. STANÍČEK, P. Smajlíci. [online]. [cit. 12. 3. 2007]. Dostupné na: <http://www.pixy.cz/osobni/smajl.html>
10. STRÍLKOVÁ, Karla. Chválím, chválíš, chválíme [online]. [cit. 23. 3. 2008]. Dostupné na: <http://www.rvp.cz/clanek/230/2028>
11. VALENTA, Josef. Dvacet mýtů o osobnostní a sociální výchově [online]. [cit. 22. 2. 2008]. Dostupné na: <http://www.rvp.cz/clanek/6/1116>
12. Webová alba programu Picasa. [online]. [cit. 26. 2. 2008]. Dostupné na: [http://picasaweb.google.com/lh/searchbrowse?sourceid=navclient&ie=UTF-8&rlz=1T4SKPB\\_enCZ219CZ220&q=lid%C3%A9&um=1&sa=N&tab=wq#0+](http://picasaweb.google.com/lh/searchbrowse?sourceid=navclient&ie=UTF-8&rlz=1T4SKPB_enCZ219CZ220&q=lid%C3%A9&um=1&sa=N&tab=wq#0+)
13. Yahoo! France. Recherche d'images. [online]. [cit. 3. 4. 2008]. Dostupné na: <http://fr.images.search.yahoo.com/search/images>

## **Seznam příloh**

Příloha 1: Interkulturní komunikace

Příloha 2: Fungování psychiky

Příloha 3: Krizové linky

Příloha 4: Emoikony – smajlíci

Příloha 5: Test ostýchavosti

Příloha 6: Interpretace osoby na základě fotografie

Příloha 7: Jazykolamy

Příloha 8: Pantomimy (pocity vlastního pohybu)

Příloha 9: Pocitové obrázky a nálady

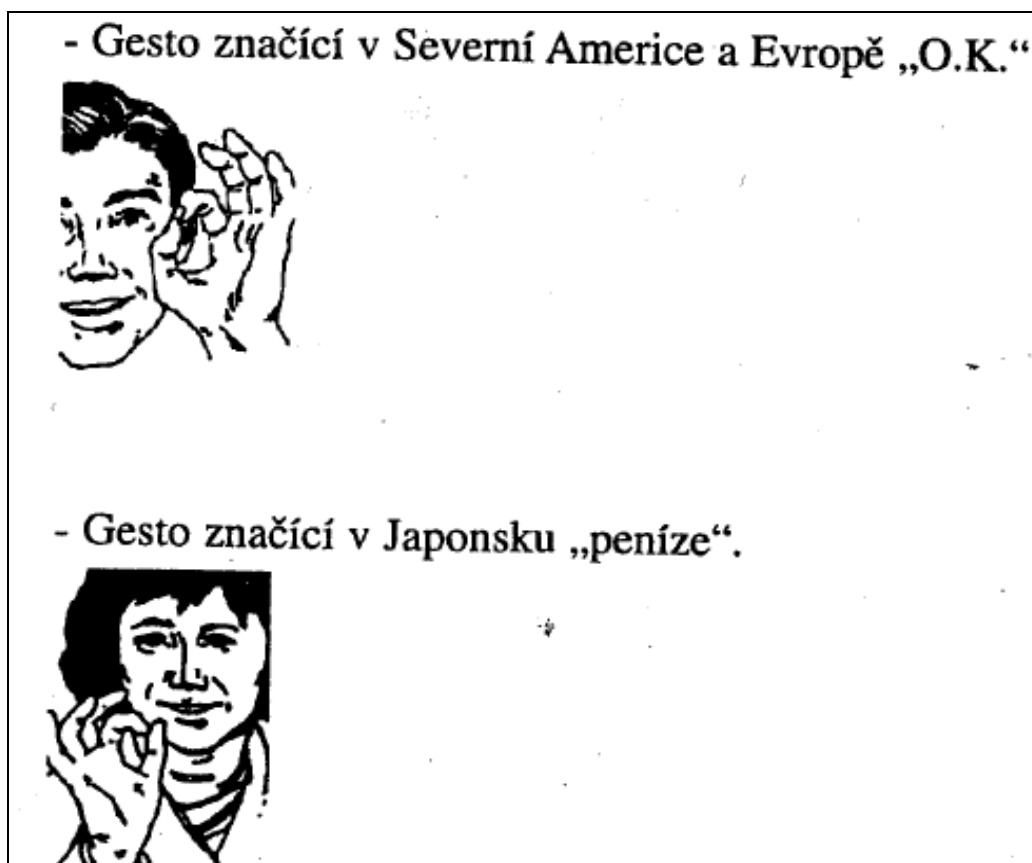
Příloha 10: Popis obrázku

Příloha 11: Problémové situace

Příloha 12: Hrací deska a kartičky

## Přílohy

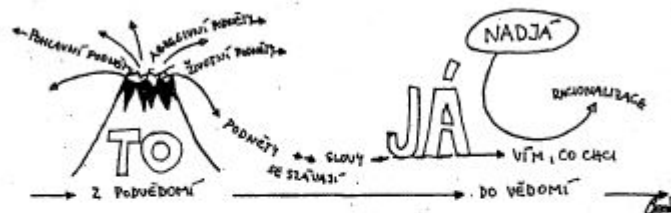
### Příloha 1: Interkulturní komunikace



**Zdroj:** VALENTA, J. Manuál k tréninku řeči lidského těla : (didaktika neverbální komunikace). 1. vyd. Kladno : AISIS, 2004. s. 254.

## Příloha 2: Fungování psychiky

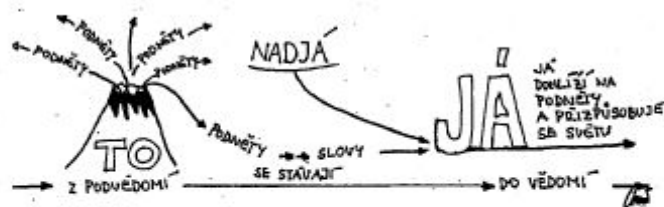
### Fungování psychiky v počátcích adolescence



Já\* dospívajícího člověka bývají často nadřazeny nepotlačitelné žádosti toho, jimž chce mít možnost rychle vyhovět. Když těmto žádostem vyhoví, ale tyto neodpovídají žádostem nadjá,\*\* Já se může uchránit pocitu viny tím, že si tyto pudové žádosti zracionalizuje.\*\*\*

- \* Já má funkci řídit energie a informace, které k němu současně přicházejí  
– z toho (podvědomí, v terminologii S. Freuda). To, řízené podle principu uspokojení, obsahuje popudy, touhy, fantazijní představy, zasuté vzpomínky. Zpočátku obsahuje veškerou energii podnětů;  
– z nadjá, jež je výrazem morálního vědomí.  
Já znovu získá velkou část energie obsažené v tom a použije ji společensky přijatelným způsobem s ohledem na požadavky nadjá. Já sleduje jiné cíle, než je pouhé uspokojení podnětů.  
\*\* Nadjá obsahuje rodinné, společenské a morální požadavky, které jedinec poznal v průběhu svého vývoje.  
\*\*\* Racionalizace jsou vysvětlovací, ospravedlňující a banalizující procesy umožňující zakrýt konflikt a vyloučit povahu příslušného podnětu.  
Například dospívající, který právě něco ukradl v nákupním středisku, může svůj čin banalizovat, když si řekne: „To nic není, to dělá každý.“

### Fungování psychiky na konci dospívání



Než já zareaguje, musí mít možnost slyšet žádosti podnětů pocházejících z toho a společenské a morální žádosti pocházející z nadjá. Já poté zvažuje, zda žádosti podnětů mohou, nebo nemohou být uspokojeny. Když je to nezbytné, je schopno tyto žádosti rozlišovat, anebo je transformovat\* v případě, že jsou společensky nepřijatelné.

- \* Agresivní pudy (násilí, vražda aj.) se mohou usměrnit při sportovních, tvůrčích a jiných činnostech, anebo se mohou prostřednictvím lidského chování přeměnit ve svůj opak – agresivita vůči druhým se může přeměnit v „přání dělat druhým dobro“.

**Zdroj:** TARTAR GODETTE, E. Umění jednat s dospívajícími : [jak porozumět chování dospívajících : vedení dialogu s dospívajícími ... ]. Vyd. 1. Praha : Portál, 2001. s- 60-61.



### **Příloha 3: Krizové linky**

Město	Název linky	Telefon	Zaměření	Provozní doba
PRAHA	Linka důvěry RIAPS	222 580 697	Celá populace	Nonstop
	Linka bezpečí	800 155 555	Děti	Nonstop
	Linka důvěry CKI	284 016 666	Celá populace	Nonstop
	Linka důvěry DKC	241 484 149	Týrané a zneužívané děti	Nonstop
	Linka důvěry Diakonie	222 514 040	Celá populace	9-22 hod všední dny
	Gay-linka pomoci	222 514 040	Homosexuálně orientovaní	středy 9-19 hod
	Bílý kruh bezpečí	257 317 100	Pomoc obětem trestných činů	Nonstop
	Dona linka	251 511 313	Oběti domácího násilí	Nonstop
	Růžová linka	272 736 263	Děti	8-20 po-pá 14-20 so-ne
	Rodičovská linka Linky bezpečí	283 852 222	Rodiče dětí	Nonstop
	Senior telefon	222 221 771	Senioři	Nonstop
	Otevřená linka armády	220 210 200 220 210 255	Vojáci, armádní zaměstnanci, veřejnost	7:30-16 po-pá
	Help line AIDS	224 915 564	Nemocní AIDS a HIV pozitivní	13-18 po-pá
	Národní linka prevence AIDS	800 144 444	Ohrožení HIV, pozitivní, nemocní AIDS	13-18 po-pá
	Linka pomoci SAP	224 814 284	Ohrožení HIV, pozitivní, nemocní AIDS	9-21 hod po-pá,ne
	Poradenská linka K-centrum	283 872 186	Drogově závislí a drogami ohrožení	8-21 hod denně
	Poradenská linka Prev-centrum	233 355 459	Drogově závislí a prevence soc. patolog. jevů	10-15 po,čt,pá 10-19 út, st
	Poradenská linka Společnosti pro studium sekt	257 314 646	Problematika sekt, členové, rodiny, příbuzní...	15:30-17:30 út a čt
	Nádorová telefonní linka	224 920 935	Onkologicky nemocní a jejich rodiny	9-16 po-čt
	Zlatá linka seniorů	800 200 007	Senioři a lidé o ně pečující	8-20 Po-pá
	INFO a SOS Linka La Strada	222 717 171	Prostituce	
	Krizové centrum RIAPS	222 586 768	Celá populace	
	SOS centrum Diakonie	222 521 912 728 047 416 777 734 173	Celá populace	
	Centrum krizové intervence	284 016 110	Celá populace	
	Dětské krizové centrum	241 480 511	Týrané a zneužívané děti	
	Linka vzkaz domů	800 111 113		8 do 22 hod
	Krizové centrum	283 880 816	Studující	

**Zdroj:** Dětské krizové centrum. [online]. [cit. 3. 10. 2007].  
Dostupné na: [http://www.dkc.cz/kontakty.php#dalsi\\_kontakty](http://www.dkc.cz/kontakty.php#dalsi_kontakty)

## **Příloha 4: Emoikony – smajlíci**

: -)	Úsměv, veselý výrok. Často též jen :)
; -)	Joke, "já to tak nemyslím" výrok.
: -D	Smích.
: -))	Velký smích. Stupňuje se : -)))))
: ->	Sarkastická poznámka
; ->	Sarkastická poznámka hraničící s oplzlostí.
: -I	Pch, no a co?
: -/	Rozladěnost, skepse : \

:-(	Smutek, něco mě mrzí, štve
:-<	Velký smutek.
(-:	Jsem levák
%-)	Díval jsem se na monitor nepřetržitě celý den
:*)	Uživatel je opilý
[:]	Uživatel je robot
8-)	Uživatel má sluneční brýle
B:-)	Uživatel má sluneční brýle na čele
::-)	Uživatel má normální brýle
B-)	Uživatel má brýle s umělohmotnými obroučkami
:-{)	Uživatel má knír
:-~)	Uživatel je nachlazen
:'-)	Uživatel pláče
:'-)	Uživatel pláče štěstím
:-@	Uživatel křičí

**Zdroj:** STANÍČEK, P. Smajlíci. [online]. [cit. 12. 3. 2007].  
Dostupné na: <http://www.pixy.cz/osobni/smajl.html>

## Příloha 5: Test ostýchavosti

## DOTAZNÍK OSTYCHU PŘI KOMUNIKACI PRO ŽÁKY ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Třída:	Škola:	Dnešní datum:
Isi: děvče – chlapec		

Uvedeme 14 vět, které se týkají toho, jaké máš pocity, když hovoříš s jinými lidmi.

Zakroužkuj „ANO!“, když s větou úplně souhlasíš.

Zakroužkuj „ano“, když částečně souhlasíš.

Zakroužkuj „?“ , když si větou nejsi jistý(á).

Zakroužkuj „ne“, když s větou částečně nesouhlasíš.

Zakroužkuj „NE!“ , když s větou úplně nesouhlasíš.

1	Mám strach, když mám hovořit s cizími lidmi.	ANO!	ano	?	ne	NE!
2	Vždy mám radost, když máme ve třídě diskutovat.	ANO!	ano	?	ne	NE!
3	Rád (ráda) stojím před lidmi a hovořím k nim.	ANO!	ano	?	ne	NE!
4	Rád (ráda) hovořím k celé třídě.	ANO!	ano	?	ne	NE!
5	Děším se, když mám stát před lidmi a mám něco povídat.	ANO!	ano	?	ne	NE!
6	Rád (ráda) si povídám s učitелеm.	ANO!	ano	?	ne	NE!
7	Mám strach povídat si s lidmi.	ANO!	ano	?	ne	NE!
8	Mám radost, když mám hovořit ve třídě.	ANO!	ano	?	ne	NE!
9	Rád (ráda) si popovídám s novými lidmi.	ANO!	ano	?	ne	NE!
10	Když se mě někdo na něco zeptá, zděším se.	ANO!	ano	?	ne	NE!
11	S mnoha lidmi se nerad (nerada) bavím.	ANO!	ano	?	ne	NE!
12	Rád (ráda) se bavím s lidmi, které jsem doteď nepoznal(a).	ANO!	ano	?	ne	NE!
13	Nejlépe se cítím, když se nemusím bavit.	ANO!	ano	?	ne	NE!
14	Znepokojuje mě, když mám hovořit s učiteli.	ANO!	ano	?	ne	NE!

### Informace k používání dotazníku

Tento dotazník zjišťuje stupeň ostychu žáků základní školy při komunikaci. Před vyplňováním je třeba vysvětlit způsob odpovídání (zakroužkování správné volby), význam jednotlivých odpovědí a uvést několik příkladů z jiné oblasti, než je komunikace, např. ukázat hodnocení na výroku *Rád (ráda) se dívám na dobrodružné filmy*.

Na prvním stupni základní školy učitel čte žákům znění otázek, žáci mají před sebou formulář dotazníku. Učitel však nesmí otázky při vyplňování komentovat, ani žákům nijak radit.

### Skórování:

ANO! = 1 b.  
ano = 2 b.  
? = 3 b.  
ne = 4 b.  
NE! = 5 b.

A) Sečítejte body otázek 2, 3, 4, 6, 8, 9 a 12.

B) Sečítejte body otázek 1, 5, 7, 10, 11, 13 a 14.

C) Údaje dosadíte do vzorce: Celkové skóre = (42 + součet A) – součet B.

Skóre má být mezi 14 a 70. Čím je skóre nižší, tím má žák pravděpodobně menší strach z komunikace. Hypotetický průměr je 42 bodů.

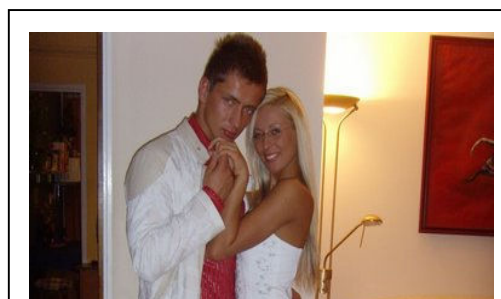
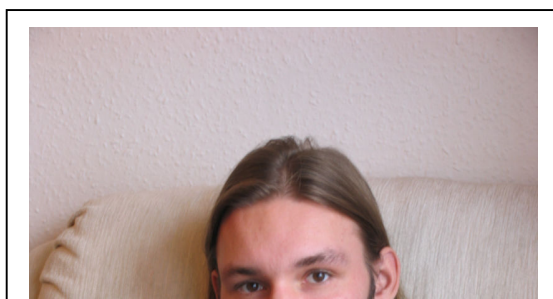
Pro informaci uvedeme průměrné výsledky z diagnostikování souboru slovenských žáků v 5. a 6. ročníku ZŠ v Bratislavě, Košicích, Trenčianských Stankovech a Topolčanech (N = 162). Průměrné skóre bylo 37,8 bodů. Tento výsledek je hluboko pod hypotetickým průměrem a má jen teoretický význam. Vhodnější je porovnat údaje s jinými zkoumánými. K dispozici jsme měli údaje o amerických a japonských žácích. U stejně starých žáků v USA se průměr při různých zkoumáních pohyboval od 34,7 do 37,1 b. Průměr japonských žáků byl 36,2 b. Znamená to tedy, že zkoumaní slovenští žáci mají o něco větší ostych při komunikaci než stejně staří žáci z USA a Japonska. Důvody mohou být dva: na slovenských školách se nepodporuje tak silně komunikační rozvoj žáků (včetně rozvoje komunikačního sebevědomí) nebo je tu odlišné sociálně-psychologické klima ve třídě, než je tomu v amerických a japonských školách.

Mezi děvčaty a chlapci slovenského souboru nebyl statisticky významný rozdíl v úrovni ostychu při komunikaci.

Reliabilita slovenské verze dotazníku (Cronbachovo alfa) ověřená na podsouboru bratislavských žáků byla 0,72. Americký dotazník měl v těchto ročnících reliabilitu 0,79.

**Zdroj:** GAVORA, P. Učitel a žáci v komunikaci. Brno : Paido, 2005. s. 155-6.

## Příloha 6: Interpretace osob na základě fotografie



3 4

5 6

1.



3.

2.



4.



5.

6.



7.



8.

**Zdroj:**

1. Webová alba programu Picasa. [online]. [cit. 26. 2. 2008]. Dostupné na: [http://picasaweb.google.com/lh/searchbrowse?sourceid=navclient&ie=UTF-8&rlz=1T4SKPB\\_enCZ219CZ220&q=lid%C3%A9&um=1&sa=N&tab=wq#0+1](http://picasaweb.google.com/lh/searchbrowse?sourceid=navclient&ie=UTF-8&rlz=1T4SKPB_enCZ219CZ220&q=lid%C3%A9&um=1&sa=N&tab=wq#0+1)
2. Webová alba programu Picasa. [online]. [cit. 26. 2. 2008]. Dostupné na: [http://picasaweb.google.com/lh/searchbrowse?sourceid=navclient&ie=UTF-8&rlz=1T4SKPB\\_enCZ219CZ220&q=lid%C3%A9&um=1&sa=N&tab=wq#0+1](http://picasaweb.google.com/lh/searchbrowse?sourceid=navclient&ie=UTF-8&rlz=1T4SKPB_enCZ219CZ220&q=lid%C3%A9&um=1&sa=N&tab=wq#0+1)
3. .Yahoo! France. Recherche d'images. [online]. [cit. 3. 4. 2008]. Dostupné na: <http://fr.images.search.yahoo.com/search/images>
4. ČSA obléknou letušky a piloty do pestřejších šatů. [online]. [cit. 14. 10. 2007]. Dostupné na: [http://ekonomika.idnes.cz/foto.asp?c=A061229\\_102107\\_ekonomika\\_plz&strana=1&r=ekonomika&foto=PLZ180673\\_new\\_uniform1.jpg&](http://ekonomika.idnes.cz/foto.asp?c=A061229_102107_ekonomika_plz&strana=1&r=ekonomika&foto=PLZ180673_new_uniform1.jpg&)
5. Metrosexuál roku. [online]. [cit. 13. 3. 2008]. Dostupné na : <http://www.metrosexualroku.cz/WGallery/photos/45.jpg>
6. Yahoo! France. Recherche d'images. [online]. [cit. 3. 4. 2008]. Dostupné na: <http://fr.images.search.yahoo.com/search/images>
7. Yahoo! France. Recherche d'images. [online]. [cit. 3. 4. 2008]. Dostupné na: <http://fr.images.search.yahoo.com/search/images>
8. Rozhovor s Alborosie. [online]. [cit. 30. 3. 2008]. Dostupné na: <http://www.rastaman.cz/view.php?cislocclanku=2008032701>

## **Příloha 7: Jazykolamy**



## **Artikulační cvičení**

Ná pipipipipi...

Kutululů...

Cililink, cililink, cilililililililink.

Crnky brnky vlky plky,...Popokatepetl, Popokatepetl,...

## **Jazykolamy**

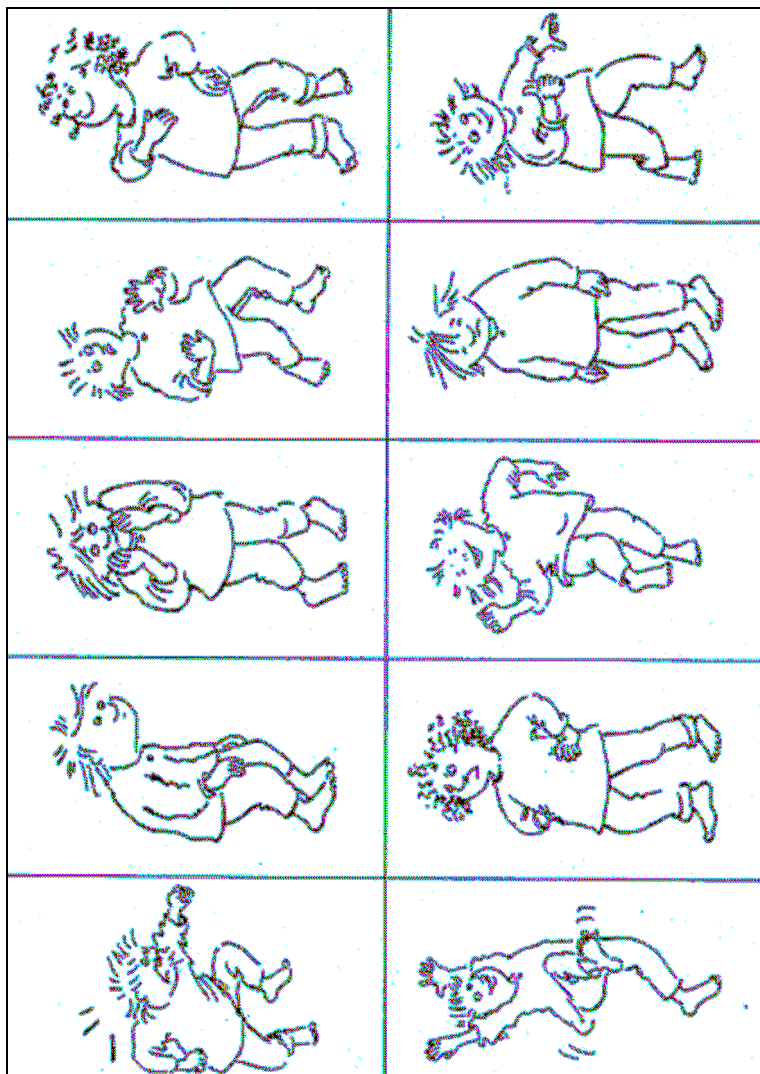
1. Bylo-li libo limo? Toliko nebylo-li by pivo.
2. Čistý s Čistou čistili činčilový čepec.
3. Had hádá hadu záhadu.
4. Jiří řeže dříví z dřínu, tři sta řízů za vteřinu, Jiří řeže dříví z břízy, za vteřinu čtyři řízy
5. Kotě v bytě hbitě motá nitě.
6. Letěl jelen jetelem.
7. V Londýně u lorda Donalda dávali lahodné bledule, hladoví blondýni lepili okolo loudavě cedule.
8. Prut plul po proudu.
9. Piksla sklapla, sklapla piksla.
10. Smyčec šmytec. Smyčec šmytec. Smyčec šmytec.
11. To ty táto? Toto, to tato teta tuto tetu tahá.
12. Tvrdíš, že sis přiskřípl prsty mezi dvířka skříně.
13. Vyskočil vyskočil, Vyskočilku přeskočil, Vyskočilka vyskočila, Vyskočila přeskočila.
14. Žalně svou žalobu žaluje žába žabáku v kalužině.

## **Příloha 8: Pantomimy (pocity vlastního pohybu)**

<b>A</b>	<b>Kousnutí do citrónu</b>
<b>B</b>	<b>Uváznutí ve výtahu</b>
<b>C</b>	<b>Důchodce, který se dozvěděl, že vyhrál milión</b>
<b>D</b>	<b>Blížící se bouřku</b>
<b>E</b>	<b>Despotického generálního ředitele na podnikové poradě</b>
<b>F</b>	<b>Národního umělce na jevišti</b>
<b>G</b>	<b>Dítě, které se ztratilo rodičům</b>
<b>H</b>	<b>Pád kokosu na hlavu</b>
<b>CH</b>	<b>Vidličku na špagety</b>
<b>I</b>	<b>Návštěvu u zubaře</b>

**Zdroj:** vlastní

## Příloha 9: Pocitové obrázky a nálady



Zdroj: HOPPE, S.; HOPPE, H. a KRABEL, J. Sociálně psychologické hry pro dospívající : [rozvoj pohlavní identity, prevence agresivit zneužívání].

Vyd. 1. Praha : Portál, 2001. s. 37.

<b>VZTEK/AGRESE</b>	<b>SMUTEK</b>
<b>ZKLAMÁNÍ</b>	<b>HRDOST</b>
<b>RADOST</b>	<b>NUDA</b>
<b>SPOKOJENOST</b>	<b>DEPRESE/ SKLÍČENOST</b>
<b>ROZZLOBENÍ</b>	<b>NAMYŠLENOST</b>
<b>ÚNAVA</b>	<b>ZKLAMÁNÍ</b>
<b>LÁSKA</b>	<b>NENÁVIST</b>
<b>OSTYCH</b>	<b>LHOSTEJNOST</b>

**Zdroj:** vlastní

## Příloha 10: Popis obrázku



1	2
3	



### Zdroj:

- 1 S tchýní na pláži. [online]. [cit. 05. 3. 2008]. Dostupné na : <http://www.psina.cz/obrazky/kreslene-obrazky/27-s-tchyni-na-plazi.html>
- 2 MÉRIEUX, R.; LOISEAU, Y. Connexions niveau 1: méthode de français. Paris : Didier 2004. s. 110.
- 3 BORN, A. Kabaretní umělci. [online]. [cit. 14. 12. 2007]. Dostupné na: <http://www.gallery.cz/gallery/cz/adolf-born-vystava.html>

## Příloha 11: Problémové situace

<b>1.</b>	Chceš si koupit nové boty a chtěl bys jít do obchodu sám. Tvoje matka trvá na tom, že půjde s tebou.
<b>2.</b>	Rodiče po tobě chtějí, abys došel na nákup. Ty odmítáš, protože se cítíš být, na rozdíl od svého mladšího sourozence, přetěžován. Rodiče argumentují tím, že tvůj sourozenec je na nakupování ještě malý a křižovatka vedle obchodu pro něj může být nebezpečná. Ty se ohradíš, že jsi v jeho letech už dávno chodil sám nakupovat.
<b>3.</b>	Máš staršího přítele/kyni, který má motorku a chtěl by tě svést na koupaliště. Mezi řečí to sdělíš otci a ten s tím zásadně nesouhlasí. Zakáže ti to, protože nedůvěřuje řídičským schopnostem tvého přítele/kyně.
<b>4.</b>	Šel jsi s kamarády večer ven a vrátil jsi se o čtvrt hodiny déle, než jsi matce slíbil. Matka na tebe rozhněvaná čeká. Vytýká ti, že jsi nedodržel dohodu, a proto už tento měsíc nikam nepůjdeš.
<b>5.</b>	Rodiče tě nutí jet na letní tábor a ty už si na takovou akci připadáš příliš dospělý. Chceš prázdniny raději strávit se svými staršími kamarády.
<b>6.</b>	Spolužák chce opsat domácí úkol - slohové cvičení, na kterém jsi pracoval celý den. Jsi si vědom, že občas od něho opíšeš úkol z matematiky, a proto bys mu měl službu oplatit. Snažíš se mu vysvětlit, že slohové cvičení není jako matematika a opisování bylo by příliš nápadné.

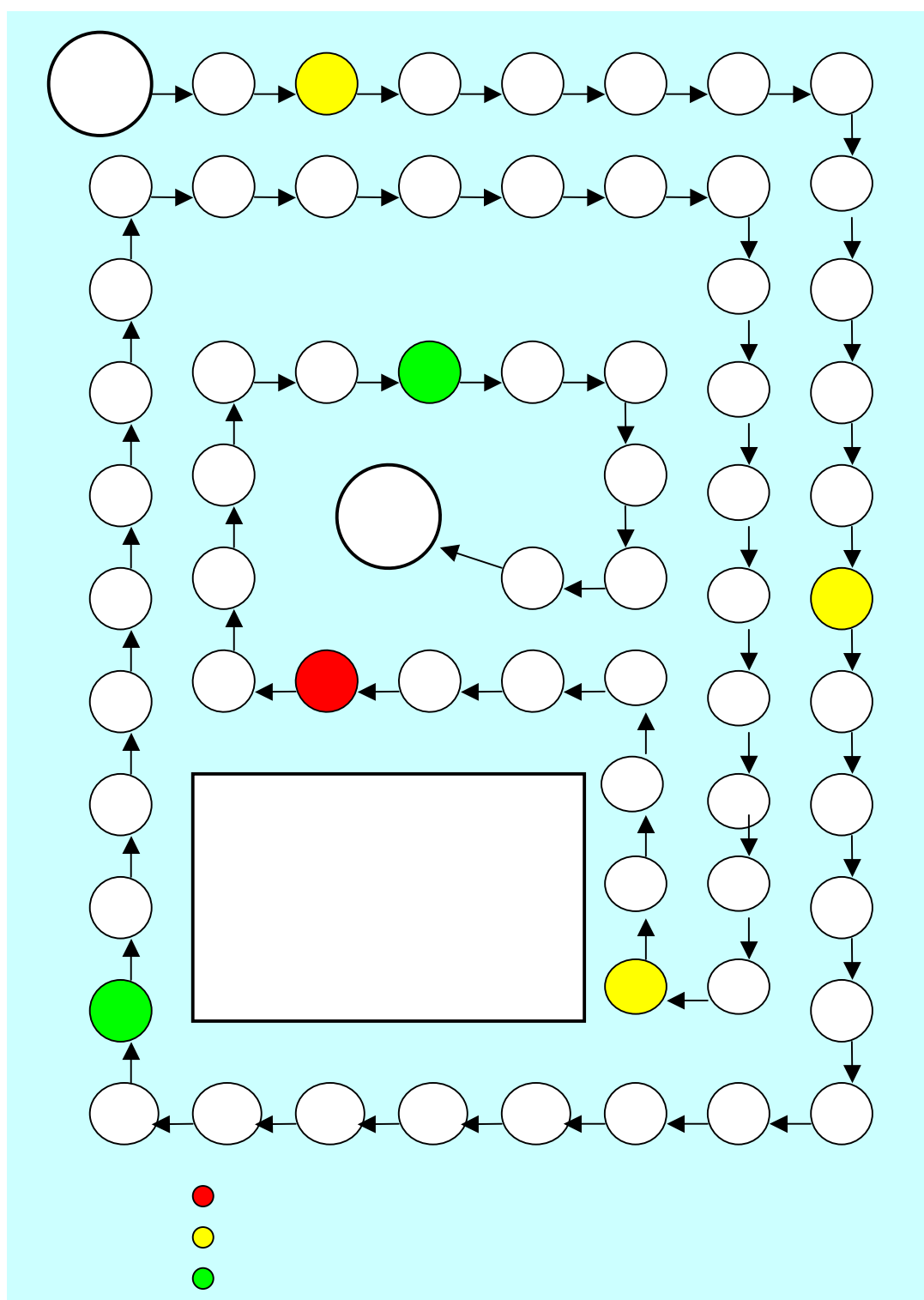
<b>7.</b>	Kamarád ti zatajil, že měsíc chodí se spolužačkou, která se ti už dávno líbila. Vyčítáš mu, že to se mezi přáteli nedělá.
<b>8.</b>	Rád se chodíš dívat s kamarády po obchodech. Už dlouho obdivuješ jedno tričko, ale momentálně si ho nemůžeš dovolit. Jednoho dne ho vidíš na kamarádovi a máš mu to za zlé.
<b>9.</b>	Jdeš se spolužákem ze školy a cestou na lavičce uvidíte homosexuální pár. Spolužák si neodpustí jízlivé poznámky, které se ti vůbec nelíbí a začnete se kvůli tomu hádat.
<b>10.</b>	Kamarád je na tebe naštvaný, protože jsi mu nechtěl půjčit fotoaparát (vždy ti věci vrací nějakým způsobem poškozené nebo upatlané). Teď bys potřeboval na dva dny jeho lyžařské hůlky.
<b>11.</b>	Jedeš poloprázdným autobusem, přistoupí k tobě důchodce a chce si sednout právě na tvé místo. Ty se ohradíš, že prázdných sedaček je kolem dost a vzniká mezi vámi spor.
<b>12.</b>	Stojíš ve frontě u pokladny na lístky tvé oblíbení skupiny a vidíš, jak tě několik vrstevníků začne předbíhat. Nenecháš si to líbit, protože lístků je omezené množství.
<b>13.</b>	Hádáš se svojí učitelkou, protože ti dala poznámku za něco, co provedl tvůj soused, který se od všeho distancuje.

<b>14.</b>	Jsi na brigádě a vedoucí tvé směny ti chce zkrátit polední pauzu o 15 minut, na kterou máš ze zákona nárok. Vedoucí ti připomíná, že jsi pouhý brigádník a nemáš právo odporovat.
<b>15.</b>	Jíš v restauraci a ke stolu si přisedne muž, který začne kouřit. Kouř ti vadí a poprosíš ho, aby cigaretu uhasil. Muž se s tebou začne dohadovat.

**Zdroj:** vlastní



## Příloha 12: Hrací deska a kartačky



**Zdroj:** vlastní

Je láska to samé co sex?	Jakými způsoby se přenáší AIDS?
Co je to bisexualita?	Jaké antikoncepční prostředky zabraňují přenosu AIDS?
Co je to polygamie?	Co pro tebe znamená slovo EROTIKA?
Co je to coming out?	Co je to venerologie?
Co znamená zkratka A.I.D.S?	Jaké pohlavní choroby znáš a jak se před nimi můžeme chránit?
Jaký je rozdíl mezi orálním a análním pohlavním stykem?	Co si myslíš o prostituci?
Vyjmenuj 4 antikoncepční metody?	Co pro tebe znamená VĚRNOST?

Přenáší se AIDS polibkem?	Co pro tebe znamená láska?
Co znamená HIV?	Kdy myslíš, že je vhodný věk na první pohlavní styk?
Proč si ženy stále častěji nechávají dělat plastické poprsí?	Myslíš si, že velikost penisu má zásadní vliv na sexuální život?
Čím tě přitahují muži/ženy?	Vyjmenuj 3 vlastnosti, které musí mít tvůj partner?
Jak moc je pro tebe důležitá krása tvého partnera?	Co tě nejvíce fyzicky na muži/ženě přitahuje?
Je masturbace normální?	Platí, že muži potřebují spíš sex a ženy lásku?
Jaké jsou požadavky mužů/žen na ideálního partnera?	Vyjmenuj vnitřní pohlavní orgány ženy.

Co je to poluce?	Jak se jmenují mužské a ženské pohlavní hormony?
Jak se nazývají ženské a mužské pohlavní buňky?	Vyjmenuj vnější mužské pohlavní orgány.
Co si myslíš o lidech s opačnou orientací?	Jaký je rozdíl mezi erekcí a ejakulací?
Jaký je rozdíl mezi jednovaječnými a dvojvaječnými dvojčaty?	Které pohlavní choroby znáš? Jak se lze před nimi chránit?
Myslíš si, že je dobré mít sexuální zkušenosti s více partnery?	Kdyby ses chtěl ženit/vdávat? Za jakých okolností?
Jaké znáš sexuální úchytky?	Jaký je rozdíl mezi transsexuálem a transvestitou?
???	???

**Zdroj:** vlastní

---